

Sécurité



2^e cycle

Objectifs généraux:

1. Je choisis et je gère : **prendre les bonnes décisions face aux risques et aux nuisances**

- Réagir en cas d'accident p.33
- Sport sans casse p.37
- Bruits et audition p.41
- Écrans et vue.....p.45

2. Je me construis : **disposer de repères et consolider ses défenses**

- Repères.....p.47
- La santé, une ressource sûre p.49
- Force et résistance p.53

Réagir en cas d'accident

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **appeler de l'aide**

1 Comprendre ce qu'on entend par ACCIDENT

Le terme « accident » peut avoir plusieurs sens. Son premier sens est celui d'un événement inattendu qui peut être heureux ou malheureux.

Dans ce chapitre qui traite de la sécurité, nous lui donnerons cependant le sens d'un événement « soudain » et « malheureux » (ou du moins, déplaisant) entraînant des blessures et des conséquences plus ou moins graves.

La plupart des accidents auxquels un enfant peut être confronté (en tant que victime ou de témoin) sont en effet souvent prévisibles quand :

- les dangers liés à une activité sont connus ; [▶  ▶ 1^o cycle ▶ **Consignes de sécurité**]
- des risques sont courus volontairement. [▶  ▶ 3^o cycle ▶ **Conduites à risque**]

2 Identifier les phénomènes en cause pour chaque type d'accident

Leur compréhension permet justement d'éviter un certain nombre d'accidents prévisibles :

- blessures : outils affûtés donc très coupants (couteaux, cutter, ciseaux...) ; vitesse de rotation des robots ménagers qui aggrave l'étendue et la profondeur des blessures ;
- brûlures : identifier les divers produits combustibles ou acides ; expliquer comment se propage un feu et ce qui l'entretient ; citer les circonstances qui peuvent transformer un feu banal en incendie ;
- morsures / piqûres : toutes ces lésions peuvent s'infecter ; le venin de certains animaux piqueurs (abeilles, guêpes...) ou mordeurs (serpents...) contient des substances irritantes ou allergisantes (chez certains individus) → prurit local, gonflement... ;
- chutes pouvant entraîner différents types de traumatismes : entorse, fracture, contusion, commotion cérébrale (en cas de chute sur la tête), hémorragie interne... ;
- électrocution : les câbles ou cordons électriques transportent une quantité d'énergie électrique, capable de faire tourner des machines, de chauffer ou d'éclairer... mais aussi de choquer le cœur (risque d'arrêt) ou de provoquer une brûlure ;
- empoisonnement : résultat de l'ingestion ou de l'inhalation d'un produit toxique pour un organe interne (cœur, poumon, foie, rein, cerveau) provoquant selon le cas :
 - une tentative de rejet : nausées, vomissements, diarrhée, toux ;
 - une altération de la conscience : vertiges, coma ;
 - un arrêt des fonctions vitales : respiratoire, cardiaque, rénale.
- noyade : les poumons contiennent un volume d'air intérieur qui permet de flotter. La noyade se produit si ce volume, au lieu de contenir de l'air, contient de l'eau que la personne aurait inhalée en tombant dans l'eau. **L'hydrocution** est une syncope qui se produit lorsque le corps est surpris par l'immersion soudaine dans de l'eau froide (par exemple lors d'un plongeon brutal après un bon repas ou après une sieste au soleil). L'hydrocution entraîne la noyade car pendant la perte de connaissance, la victime inhale de l'eau qui se retrouve dans ses poumons.

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

- étouffement, c'est-à-dire l'arrêt de l'arrivée d'air (et donc de l'oxygène) indispensable à la vie, par:
 - un coussin, couverture, sac en plastique, foulard serré...;
 - un éboulement, effondrement, enfouissement dans un trou...;
 - l'inhalation d'un objet se bloquant dans le larynx (situé dans le cou) ou dans la trachée (= tuyau conduisant l'air du cou aux poumons) ;
 - une fausse déglutition d'un aliment (bonbon, morceau de viande...) obstruant ainsi la voie respiratoire (trachée ou bronche) ;
 - une réaction allergique grave provoquant un gonflement de la gorge.

[> 🔄] ▶ 3^e cycle ▶ Allergies]

- intoxication
 - par le gaz (fuite, extinction de la flamme ou robinet mal fermé...): → privation d'oxygène;
 - par l'absorption (par voie orale, piqure, peau...) d'un produit toxique (= poison) ou caustique (= brûlant) : produits d'entretien, pesticides, herbicides, produits chimiques, colles, vernis, plante toxique, venin (importance de la lecture des étiquettes)...

Objectifs intermédiaires

1

3 Apprendre la procédure en cas d'accident avec ou sans blessé (lui-même ou un tiers)

a) Qui appeler ?

- Appeler (crier fort!) un parent proche ou un passant;
- Utiliser un téléphone (la majorité des enfants de 8 ans sait le faire) pour autant qu'il en ait un à sa disposition et à proximité;
- Selon les circonstances, il appellera en priorité le 112 ou un adulte proche.

Il est utile que quelques numéros de téléphone importants soient connus de l'enfant :

- Aide médicale urgente : **112**
- Police : **101**

2

3

b) Quelles informations transmettre ?

- son nom et numéro de téléphone;
- le type d'accident: chute, noyade, morsure, empoisonnement, électrocution...;
- l'état de la (ou des) victime(s) : conscient ou non ? blessure avec saignement, brûlure...;
- le lieu de l'accident (maison, rue, plaine de jeu, plage, bois...) et l'adresse précise;
- son état et sa situation : blessé ? perdu ? seul ou entouré d'autres personnes ?

c) Que faire en attendant l'arrivée d'un adulte ?

- rester en ligne au téléphone et se conformer aux consignes reçues par téléphone ;
- se mettre à l'abri si la situation reste dangereuse ;
- s'occuper comme il peut du blessé : le couvrir, lui parler et le rassurer ;
- en cas de brûlure, refroidir la zone brûlée en laissant couler de l'eau froide dessus pendant 20 minutes ;
- surtout ne pas bouger une personne victime d'une chute.

Objectif terminal
L'enfant sera capable d'... **appeler de l'aide**

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

SUGGESTION D'ACTIVITÉ

- Jouer une saynète de simulation d'un accident avec appel des secours et gestes à faire. Désigner les rôles des acteurs : victime, responsable du groupe, secouristes (1-2), assistants, préposé à la centrale de secours, ambulanciers, médecin, etc.

Outils

- « Benjamin secouriste, Formation BEPS », Croix-rouge de Belgique - Formation
- « Mômes en Santé », ONE 2017 - Brochure
- « Le corps humain et l'éducation à la sante » - Editions Sed. - Coffret pédagogique

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... appeler de l'aide

Sport sans Casse

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **rester dans les limites de ses capacités et s'amuser**

1 Identifier le risque d'être victime d'un accident de sport

Par exemple :

- sport violent ou technique (risque de contact ou chute) : escalade, acrobatie, équitation, skate-board, rugby, boxe, football, cyclisme, ski... même avec les équipements de sécurité ;
- encadrement insuffisant ou manque de surveillance par un moniteur agréé ;
- matériel non-conforme ou mal entretenu ;
- lieu inadapté ou interdit : la voie publique, les magasins, au bord de l'eau, d'une falaise... ;
- mauvais état de santé ou manque de condition physique, fatigue... ;
- peur de tomber, du vide, de l'eau, du monde, de l'obscurité... ;
- préparation insuffisante ou surentraînement (fatigue et fragilité par microtraumatismes répétés...) ;
- mauvaise technique : par insuffisance de formation, de suivi ou d'entraînement ;
- hydratation insuffisante : fatigue et crampes musculaires qui peuvent causer une chute ;
- inattention : surtout quand il s'agit de sports où il est confronté au vide (escalade, acrobatie) ou à la vitesse (vélo, ski) ;
- comportement inacceptable : tricherie, dopage, violence, désinvolture, impulsivité, colère, bagarres... ;
- non-respect des consignes et des signaux (pictogrammes, drapeaux...) : par exemple, interdiction de se baigner, zone de jeux réservée à des enfants plus âgés que lui, etc.

2 Identifier ce qui contribue à sa sécurité et réduit le risque de blessure quand il fait du sport

a) Consignes de sécurité :

- port des protections spécifiques à chaque sport (casque, gants...) ;
- port de vêtements et de chaussures adaptés au sport pratiqué : confortables, aérés, non serrants ;
- protection contre l'exposition au soleil : chapeau et T-shirt recouvrant les bras ;
- qualité du matériel utilisé, etc.

b) Des mesures de sécurité :

- le lieu (club, stade, plaine de jeu, école...) adapté et surveillé ;
- l'état des installations et du matériel mis à disposition ;
- la présence du matériel de premiers soins et d'une procédure d'appel des secours en cas d'accident : plan d'évacuation, contenu de la boîte de secours, emplacement des extincteurs, points de rassemblement, etc.

c) Une bonne préparation physique :

- apprendre la discipline et les règles de jeu sous la conduite d'un moniteur ;
- s'entraîner régulièrement pour :
 - améliorer sa résistance, sa souplesse et sa force musculaire ;
 - connaître ses propres limites, c'est-à-dire savoir ce qu'il est capable de faire et jusqu'où, sans risquer de se blesser ;

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

- faire quelques exercices d'échauffements musculaires avant de courir ;
- veiller à avoir un sommeil suffisant et de qualité ;
- rester calme en cas de défaite ou de déception ;
- pratiquer un sport pour le plaisir et s'efforcer de bien jouer, etc.

d) Un règlement et un arbitre/entraîneur :

- jouer ensemble et s'amuser sans se blesser ;
- bien situer son espace de jeu et de s'y déplacer sans risque ;
- porter des signes distinctifs pour reconnaître les membres de son équipe et ses adversaires ;
- désigner un arbitre qui sanctionnera les fautes volontaires et dangereuses, etc.

e) Un comportement positif et solidaire

- accepter la supériorité d'un camarade ;
- savoir perdre avec bonne humeur et tirer des leçons de sa défaite ;
- montrer qu'il est capable de rester un moment sans surveillance, etc.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

3) Décrire des comportements pouvant causer une bagarre et/ou un accident

Par exemple :

- tricher ou inciter les autres à tricher ;
- transgresser les règles, ne pas respecter une décision de l'arbitre ;
- ne pas écouter les consignes du professeur ou de l'entraîneur ;
- tenter un mauvais coup ;
- se moquer en cas d'échec ;
- vouloir montrer sa supériorité, tester sa force sur autrui ;
- abîmer le matériel d'un joueur ou celui mis à sa disposition ;
- faire le clown, le sot, le fanfaron sur le terrain ;
- prendre des médicaments pour être plus actif et plus costaud ;
- utiliser un matériel interdit ou non conforme au règlement, etc.

La peur est souvent cause de honte ou de malentendu. Et pourtant :

- le courage n'est pas la témérité et être prudent est une qualité ;
- personne n'est obligé d'accepter de participer à une activité sportive s'il n'est pas à l'aise ;
- se faire expliquer en détail l'activité lui permettra peut-être de mieux évaluer le risque réel et de changer d'avis ;
- certaines conditions pour y participer peuvent parfois être négociées, par exemple : la modification d'une règle, d'un exercice, d'une phase de jeu ou de la composition de l'équipe.

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... rester dans les limites de ses capacités et s'amuser

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

4 Connaître les équipements à porter pour se protéger lors des activités sportives ou autres

Par exemple :

- un T-shirt à manches longues protège la peau contre les coups de soleil ;
- un chapeau ou une casquette protège la tête d'une insolation ;
- des lunettes solaires protègent les yeux des rayons du soleil ;
- de bonnes chaussures protègent les pieds d'une entorse ou d'une blessure par un objet coupant ;
- un casque protège la tête en cas de chute à vélo, à ski, à patins à roulettes... ;
- des genouillères et des coudières protègent les membres en cas de chute à patins ou planche à roulettes ;
- des bandes réfléchissantes assurent une visibilité en cas de promenade à vélo ou à pied le soir ;
- le port obligatoire de la ceinture de sécurité évite de graves blessures en cas d'accident de voiture ;
- des gants en toile protègent les doigts du risque de coupure en cas de chute sur une patinoire.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Faire des exercices d'adresse et d'équilibre
- Raconter une expérience personnelle de chute, sa cause et ses conséquences
- Arbitrer un match
- Apprendre à réparer une crevaison, un frein
- Laver son vélo
- Ranger son matériel de sport après l'avoir utilisé
- Construire une animation qui permet aux enfants de relier divers équipements de sécurité à une circonstance ou activité particulière
- Décrire des équipements de sécurité qu'il porte régulièrement (► 4)

OUTIL

- « Raymond le champion », Editions Labor - Livre

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... rester dans les limites de ses capacités et s'amuser

Bruits et audition

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

5

Objectif terminal

L'enfant sera capable d'... **évaluer et gérer son exposition aux bruits**

1 Identifier dans son environnement les bruits auxquels il est régulièrement exposé

À l'extérieur :

- circulation routière, motos, camions, véhicules équipés de sirènes, machines et engins de chantiers (marteau piqueur, pelle mécanique...);
- abords des aérodromes;
- autoradio;
- concerts et festivals musicaux, cinémas;
- GSM et smartphones, oreillettes;
- magasins;
- musique d'ambiance, etc.

À la maison :

- TV, radio, amplificateurs puissants (sono);
- appareils électriques : foreuse, scies, mixer, ponceuse...;
- tondeuse à gazon;
- alarme;
- cris, pleurs, discussions, etc.

À l'école :

- réfectoire (manipulation de la vaisselle, des couverts, cris, déplacement des chaises, résonnance...);
- récréation (cris, bruits de la rue...);
- bavardage animé, etc.

2 Décrire ce qu'il ressent à proximité d'une source de bruit de forte intensité

- Gêne ou plaisir ?
- Attrait ou évitement spontané ?
- Effet calmant ou irritant ?
- Meilleure ou moins bonne perception de la mélodie ?
- Autre chose ?

[> 🌐 ▶ 2^e cycle ▶ Organes des sens]

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal
L'enfant sera capable d'... **évaluer et gérer son exposition aux bruits**

3 Comprendre que l'exposition à un bruit intense est nuisible pour son audition

Le son est produit par des **vibrations de l'air**. Les ondes sonores sont concentrées et guidées par le pavillon vers le conduit auditif (oreille externe) qui aboutit au tympan (une membrane tendue comme la peau d'un tambour).

Les vibrations du tympan sont transmises par la chaîne des osselets à travers l'oreille moyenne jusqu'à l'oreille interne où elles sont transformées en signaux électriques envoyés au cerveau qui va les analyser et les reconnaître.

La différence du son capté par chaque oreille permet de situer d'où vient le son.

Les caractères d'un son :

- l'intensité correspond à la **force** du bruit et est exprimée en décibel ;
- la fréquence est le type (= hauteur) du son, du grave à l'aigu et toutes les fréquences intermédiaires (équivalent des couleurs de l'arc-en-ciel pour la lumière).

L'audiométrie est la mesure de l'acuité auditive (= la capacité d'entendre tous les sons). Cet examen se fait lors du bilan de santé au Service PSE. On détermine pour chaque fréquence à partir de quelle intensité la perception du son arrive au cerveau, donc à sa conscience.

Symptômes d'une exposition chronique au bruit :

- fatigue, mal de tête, irritabilité, troubles du sommeil ;
- difficulté à se concentrer ;
- sifflements ou bourdonnements d'oreille, signes de destruction de cellules auditives ;
- perte progressive, mais définitive, des capacités d'audition : **CE QUI EST PERDU NE SE RÉCUPÈRE PAS !**

4 Imaginer des solutions pour réduire l'intensité des émissions de bruit chez lui et à l'école

À la maison :

- réduire le volume de la TV, radio, sono... ;
- réduire le volume de son casque s'il écoute de la musique seul ;
- éviter de crier, etc.

À l'école :

- fixer une balle de tennis aux pieds des chaises et des tables en classe et dans le réfectoire ;
- éviter de crier dans les salles et couloirs ;
- fermer les fenêtres pour isoler la classe du bruit de la rue ;
- observer la discipline et le silence par respect pour ceux qui écoutent ;
- aménager les locaux qui ne sont pas ou mal insonorisés, etc.

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

Objectif terminal
L'enfant sera capable d'... évaluer et gérer son exposition aux bruits

5 Identifier comment protéger ses oreilles des nuisances acoustiques

- Baisser le volume des appareils : tv, radio, écouteurs, smartphones... : la distance entre les écouteurs et le tympan étant courte, celui-ci reçoit donc le son de façon directe et violente. En réglant le volume trop haut, le sens de l'ouïe est maltraité, se fatigue et perd de sa sensibilité de perception ce qui entraîne à la longue une surdité ;
- S'éloigner des endroits les plus bruyants : par exemple, la proximité des haut-parleurs, de travaux de voiries... ;
- Éviter de hurler, éviter surtout de crier dans l'oreille d'une personne ;
- Porter un casque isolant du bruit ou des bouchons prévus à cet effet quand on ne peut réduire la source de bruit :
 - dès qu'il s'approche d'un lieu où fonctionne un appareil ou un outil à moteur (tondeuse à gazon, perceuse, tronçonneuse, aspirateur....),
 - lors de concerts ;
- Etc.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Relever les sources et lieux de bruits dans son école
- Rédaction d'une charte commune pour lutter contre le bruit et promouvoir le bien-être à l'école
- Rédaction d'une lettre au pouvoir organisateur de l'école pour améliorer l'isolation acoustique des locaux

OUTILS

- « Initiation à la méditation à l'école », Editions Bayard Milan Education - Kit pédagogique
- « Decibelle et Groboucan, les chasseurs de bruits », Editions Empreinte ASBL - Jeu + dossier pédagogique
- « Ecoute écoute. Programme d'éveil à l'environnement sonore et d'invitation à l'écoute », Centre d'information et de documentation sur le bruit (CIDB) - Outil pédagogique
- « Le marchand de bruits », Editions Nathan - Livre

Écrans et vue

Objectif général

« Je choisis et je gère »

Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

1

2

3

1 Totaliser son temps hebdomadaire d'écran

Ceci concerne le temps passé devant la télévision, le GSM, le smartphone, l'ordinateur, les tablettes...

Ce travail de comptabilisation individuel peut être proposé par l'enseignant interpellé par cette nuisance souvent responsable de fatigue physique et mentale, de stress et d'une baisse du rendement scolaire.

Les observations et les résultats sont mis en commun pour en faire un sujet d'échanges et de discussion en classe.

2 Identifier l'impact de la lumière et des images animées sur sa vue et sur son cerveau

L'œil est un appareil sensoriel qui capte la lumière et donc l'image que nous renvoient les objets extérieurs.

On peut le comparer à une caméra miniaturisée avec une vitre (la cornée), une lentille (le cristallin), un diaphragme (l'iris) et l'équivalent d'une pellicule photographique (la rétine) qui tapisse le fond de l'œil et « perçoit » la forme, la couleur et les mouvements des objets. L'image reconstruite de ce qui est perçu par l'œil est transformée en signaux électriques et transmise par le nerf optique au cerveau pour y être analysée.

Certaines images vont engendrer une réponse musculaire immédiate (= réflexe d'évitement d'un projectile par exemple) ; d'autres images seront soit reconnues ou comparées à une perception antérieure. Les nouvelles images seront évaluées pour réagir le plus adéquatement à la situation présente ou rangées dans sa « bibliothèque visuelle » et ajoutées à sa mémoire.

La lumière agit donc directement sur le système nerveux. Elle est composée de rayonnement de différents types (couleurs, infra-rouges, ultraviolets, les rayons X, rayons cathodiques...) dont certains fatiguent l'appareil visuel (soleil, lampes, écrans), surtout lorsqu'ils sont puissants (soleil, spots...), variables (éclair, clignotements...) ou instables (défilement rapide, dessins animés...) ce qui est souvent le cas des écrans !

Quelques exemples de symptômes de fatigue nerveuse et visuelle :

- fatigue, maux de tête, vertiges, difficulté de concentration,
- irritabilité, nervosité, anxiété, troubles du sommeil,
- picotements des yeux, larmoiement...

[>  > 2° cycle > Organes des sens]

Objectif terminal

L'enfant sera capable de... **gérer son temps d'écrans et de protéger ses yeux**

Objectif général
« Je choisis et je gère »
Prendre les bonnes décisions face aux risques et nuisances

Objectifs intermédiaires

1

2

3

Objectif terminal
L'enfant sera capable de... gérer son temps d'écrans et de protéger ses yeux

3 Identifier les dangers pour ses yeux et savoir comment s'en protéger

Par exemple :

- télévision, ordinateur, consoles électroniques : → limiter son temps d'exposition ;
- soleil (surtout sur la plage, en mer, en montagne, réverbération) : → port de lunettes solaires ;
- éclairage artificiel : → utiliser des verres légèrement teintés quand c'est applicable ;
- luminosité trop faible : → utiliser un éclairage suffisant et adéquat ;
- produits corrosifs (risque de brûlure de la cornée et de devenir aveugle) : → usage interdit !
- poussières (risque d'irritation, de conjonctivite ou de présence d'un « grain » dans l'œil) : ne pas se frotter les yeux ;
- fumées de tabac ou autres (risque d'irritation) ;
- instruments pointus (risque de blessure plus ou moins grave) : → éviter leur usage ;
- projection d'éclats (pierre ou métal) par des travaux avec outils tels que disqueuse, burin... : → usage interdit !

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- S'exprimer sur une douleur ressentie à cause d'une lumière vive, le besoin de bouger après être resté longtemps assis devant la télé, et autres émotions ou sentiments
- Identifier ce qui peut être nuisible ou dangereux pour les yeux et la vue (→ 3)
- Décrire les précautions à prendre pour protéger ses yeux et sa vue (→ 3)

OUTILS

- « Quel écran pour quel âge ? », <http://www.bloghoptoys.fr/infographie-quel-ecran-pour-quel-age> - Article
- « Grandir avec les écrans, La règle 3-6-9-12 », Yapaka.be - Livre
- Divers outils et vidéos sur www.yapaka.be/ecrans
- « 3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir », Editions Eres - Livre

Repères

Objectif général

« Je me construis »

**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

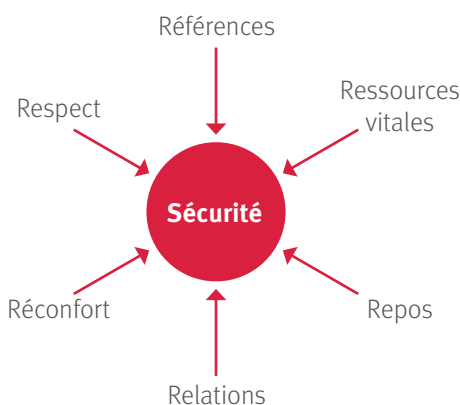
L'enfant sera capable
de... **se fonder sur
des repères sûrs et
solides**

1 Comprendre le besoin de sécurité pour la santé

Le sentiment de sécurité est un **besoin** et un **droit** qui contribue au bien-être mais aussi à la construction de soi.

Cela nécessite l'adoption d'un mode de vie sain (alimentation équilibrée, hygiène, exercice physique, bonnes relations affectives), mais aussi la satisfaction de besoins **physiques** et **psychologiques**, tels que :

- ressources vitales : un abri, l'accès à l'eau (→ boire et se laver), à la nourriture, aux soins et à l'éducation (école), l'autorisation de circuler, jouer, se distraire et s'exprimer librement... soit de vrais besoins ;
- références :
 - légales et judiciaires qui régissent les devoirs des individus, protègent leurs droits et leurs biens et assurent leur sécurité et la paix (garanties par la Justice, la police, la protection civile) ;
 - esthétiques et éthiques qui visent les codes, les règles de morale (notion du bien et du mal), les conventions et les relations entre les individus (garanties en général par la famille et la société) ;
 - épistémologiques : acquisition de savoirs et de connaissances scientifiques pour distinguer le vrai du faux, le réel du virtuel, la raison de l'imagination (garantie par l'enseignement) ;
- réconfort : être aimé et aimer, avoir une bonne estime de soi, jouir d'une certaine liberté, pouvoir travailler, rêver, faire des projets, éprouver du plaisir → soutien affectif et moral généralement assuré par la famille ;
- respect : bénéficier de la considération des autres pour ce qu'on est et ce qu'on fait ;
- repos : outre les nuisances matérielles (microbes, pollutions, bruit, écrans...) le corps subit les agressions du **stress** qui vont s'exprimer par une fatigue, des maux divers, une mauvaise humeur, un manque de concentration, etc. Pour permettre à son corps de se détendre, de récupérer son énergie et restaurer ses défenses, l'enfant doit donc veiller à avoir un sommeil suffisant, limiter les excitants (télévision, certaines boissons...) et manger sainement.
- relations : un besoin contribuant au sentiment de sécurité en permettant de :
 - communiquer sa peur, sa méfiance, son étonnement ou son sentiment de sécurité ;
 - compter sur l'aide d'autrui ;
 - partager avec autrui un moment douloureux ;
 - exprimer librement ses opinions sans risque d'être moqué.



[> 🌐 > 3^e cycle > Estime de soi (2)] - [> 🛌 > 3^e cycle > Sommeil (3)]

Objectif général
« Je me construis »
**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

**Objectifs
intermédiaires**

Objectif terminal
*L'enfant sera capable
de... se fonder sur
des repères sûrs et
solides*

2 Reconnaître l'autorité des parents, professeurs, éducateurs, policiers, arbitres... et comprendre leur rôle

→ cours d'éthique et de citoyenneté

3 Comprendre les consignes de sécurité

Les mesures de sécurité sont établies pour assurer l'intégrité des personnes. En effet :

- l'application des règles contribue à éviter les tricheries, les disputes et ainsi la violence et les accidents ;
- un apprentissage progressif des règles (par exemple lors des entraînements sportifs) permet d'acquérir des bons réflexes pour se protéger ;
- un examen théorique et pratique ne sert pas à éliminer mais à vérifier la compréhension et l'acquisition des règles (le permis de conduire, par exemple) ;
- les sanctions prévues vis-à-vis des infractions, transgressions ou tentatives de tricherie ne servent pas à punir mais à se tenir aux objectifs d'une règle ou d'un code ;
- chaque individu appartenant à un groupe social (état, nation...) ou à une association est censé connaître le règlement du groupe (école, club de sport, piscine...) ou les lois mises en place par la société ;

À défaut de lois, chacun pourrait écarter ou supprimer celui qui le gêne et personne ne serait plus à l'abri ; il est donc utile pour se construire, pour vivre en paix et pour conserver sa santé de les respecter.

4 Identifier ses droits et ses devoirs vis-à-vis des autres

Les droits de l'enfant sont énoncés par une charte internationale.

Les devoirs sont les mêmes que ceux de tout citoyen :

- respect des personnes et des biens ;
- obéissance aux lois de l'Etat, aux divers règlements et codes ;
- obéissance aux représentants de l'ordre public : policiers, juges ;
- obéissance à l'autorité des parents et des membres du personnel pédagogique de l'école.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Conseil de classe ou débat sur l'autorité (→ 2), sur les droits et les devoirs (→ 4), sur le besoin de reconnaissance, sur la liberté d'agir, sur la liberté de penser et d'exprimer son opinion, sur la tolérance, etc.
- Sensibilisation de la classe à ce sujet au cours d'un forum-débat dans un contexte de conflit, de harcèlement ou de racket, par exemple

OUTILS

- « Pyramide de Maslow » - adaptation du CLPS-Bw
- « Pyramide de Maslow adaptée à l'enseignement », Bruno Dobbeltstein - Affiche
- « Grandir avec des limites et des repères... pour aller plus loin », Dossier à l'usage des professionnels, ONE - Dossier pédagogique
- « Pyramide de Maslow adaptée aux enfants » - Affiche

La santé, une ressource sûre

Objectif général

« Je me construis »

**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

**L'enfant sera capable
d'... être acteur de sa
santé**

1 Identifier ce que signifie ou représente la santé

La **SANTÉ** n'est pas que l'absence de maladie, de souffrance, d'une incapacité ou d'un handicap mais avant tout un **ÉTAT** complet de bien-être physique, mental et social et une **RESSOURCE** pour :

- accumuler de l'énergie,
- fonctionner aussi efficacement et aussi longtemps que possible dans son milieu,
- expérimenter ses possibilités et choisir avec discernement,
- éprouver le plaisir de vivre et un sentiment de liberté,
- assurer ses besoins essentiels et conserver son autonomie,
- se défendre contre les maladies,
- résister aux agressions et aux nuisances de son environnement.

L'organisme possède donc un capital de santé, des ressources nécessaires pour vivre dans une relative sécurité.

Cependant une croissance, les activités quotidiennes et le fonctionnement des systèmes internes du corps entament ce capital que le repos, une alimentation équilibrée et le sommeil contribuent à restaurer.

2 Identifier quelques comportements qui puisent dans ses ressources

La négligence des besoins élémentaires va épuiser les ressources de santé et accélérer l'usure du corps :

→ ÉPUISEMENT, MALADIES, USURES ET VIEILLISSEMENT PRÉCOCE.

Par exemple :

	Souffrance	→ maladie	→ détérioration
Ne pas dormir suffisamment	Fatigue générale, mauvaise humeur...	Sensibilité aux infections Manque de concentration	Épuisement général Dépression nerveuse
S'exposer trop au soleil	Coups de soleil	Allergie, taches	Cancer de la peau
Se tenir mal (debout, assis...)	Mal au dos, courbatures	Usure des articulations	Perte de mobilité
Oublier de se brosser les dents	Haleine fétide, tartre	Caries, gingivites	Perte des dents
Abuser des écrans	Maux de tête	Irritation des yeux	Baisse de la vue
Mettre son casque audio « à fond »	Fatigue, nervosité	Trouble de l'audition	Surdité
Alimentation déséquilibrée	Troubles digestifs	Caries, abcès Prise de poids	Ulcère gastrique, diabète, maladie du cœur
Manquer d'hygiène	Odeur corporelle désagréable	Infections de la peau	Perte de la fonction protectrice de la peau
Fumer	Manque d'endurance	Toux, asthme	Cancer
Dépasser ses limites physiques	Fatigue et crampes, essoufflement	Tendinites, trouble du rythme cardiaque	Insuffisance cardiaque

Objectif général
« Je me construis »
**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

**Objectifs
intermédiaires**

1

2

3

4

Objectif terminal
L'enfant sera capable
d'... **être acteur de sa
santé**

3 Identifier son rôle d'acteur de sa santé

→ Ce sont ses MISSIONS (voir Intro) pour jouir d'un corps robuste et accroître ses ressources, particulièrement :

a) suivre les conseils de promotion de la santé :

- varier et équilibrer son alimentation et boire davantage en cas de chaleur et d'effort [▶ 🍌] ;
- bouger au moins 30 min chaque jour, occuper ses loisirs de manière active, se détendre... [▶ 🧘] ;
- se laver les mains plusieurs fois par jour, se brosser les dents de façon optimale... [▶ 🦷] ;
- protéger ses organes sensoriels des nuisances lumineuses (soleil, écrans...) et sonores (concerts, cris...) ;
- se respecter et respecter l'autre (son repos, ses émotions, ses opinions, ses coutumes...) [▶ 🤝] ;
- réfléchir avant d'agir, voir le bon côté des choses... [▶ 🧠] .

b) écouter son corps et reconnaître les signes de souffrance

Même si ces symptômes ne font généralement pas souffrir et inquiètent peu, il faut :

- accepter ses limites et s'arrêter à temps ;
- oser signaler aux autres sa fatigue ; [▶ 🧘] ▶ 3° cycle ▶ **Fatigue**]
- prévoir des moments de distraction et de relaxation. [▶ 🧘] ▶ 2° cycle ▶ **Détente**] - [▶ 🧘] ▶ 3° cycle ▶ **Sommeil (3)**]

c) éviter de se faire contaminer par un microbe :

- ne pas porter à la bouche des aliments ou des objets pouvant être contaminés ;
- éviter le contact avec un malade et tout particulièrement avec ses sécrétions (salive, sang, selles, crachats, suintement de blessure...) → ne pas l'embrasser, ni boire dans le même verre, ni dormir dans le même lit ;
- ne pas prêter son mouchoir, ni échanger ses vêtements... ;
- se laver les mains à différents moments : toilette, cuisine, repas, soins, bricolages divers... ;
- comprendre une **mesure d'éviction** : en cas de maladie contagieuse, ne retourner à l'école que lorsqu'il est guéri.

d) être conscient des nuisances auxquelles il est exposé :

- nuisances environnementales : bruit, lumière, pollutions air/eau, déchets... ;
- tabac, alcool, drogues, violence... ;
- publicité, industrialisation, argent...

Objectif général

« Je me construis »

**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

4 Comprendre le bien-fondé du bilan de santé scolaire

Il s'agit d'un examen médical préventif c'est-à-dire réalisé en dehors de toute plainte, destiné à évaluer l'état de santé de l'enfant et ses ressources pour vivre normalement. Il comporte 4 parties :

a) un entretien avec l'élève portant sur ses habitudes de vie, ses projets, son intégration à l'école, son bien-être..., et les questions qu'il se pose sur son corps, son développement ou sur sa santé ;

b) un examen biométrique et somatique pratiqué par une infirmière et un médecin pour vérifier :

- son état général de santé, sa croissance (rapport poids/taille) et son développement pubertaire ;
- l'acuité de sa vue et de son audition (avec correction éventuelle), la vision des couleurs et la perception du relief ;
- la statique du dos, l'état des jambes et des pieds, du cœur et poumons, de la bouche (état et position des dents), des oreilles... ;
- un examen des urines pour dépister une substance anormale (albumine, sucre, sang...) ;
- l'équilibre, les réflexes, la sensibilité nerveuse et la coordination des mouvements ;
- l'aptitude à suivre certains cours ou à pratiquer un sport (seulement pour quelques options spéciales) ;

c) commentaire de l'examen avec l'élève et conseils individualisés concernant soit l'option scolaire choisie (certaines sont parfois déconseillées), soit pour la santé (par exemple, essayer de contrôler son poids, avoir une activité physique plus importante, faire contrôler sa tension, sa vue, son audition) ;

d) remise des conclusions et des recommandations éventuelles sur un document transmis aux parents.

SUGGESTION D'ACTIVITÉS

- Dessiner un portrait de la Santé

OUTILS

- « Un vaccin pour quoi faire ? », Editions de l'Isatis - Livre
- « Vacciner ? Mieux comprendre, pour décider », Editions Provac et ONE - Brochure

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
d'... être acteur de sa
santé*

Force et résistance

Objectif général

« Je me construis »

Disposer de repères
et consolider ses
défenses

1 Identifier les défenses naturelles de son corps

La peau le protège contre :

- les petites agressions mécaniques (mouvements, frottements, chocs, griffes...) grâce à son élasticité ;
- le froid grâce aux poils ;
- la chaleur grâce à la transpiration ;
- les microbes, l'eau et autres impuretés (= étanchéité) ;
- les rayons du soleil, grâce à sa coloration (plus elle est foncée, meilleure sera la protection) ;
- les blessures grâce au sens du toucher : perception d'un objet pointu, tranchant ou brûlant. [ > 2° cycle > La peau]

Les sourcils et les cils protègent ses yeux contre les poussières ou les gouttes de sueur qui coulent du front.

Les ongles protègent le bout des doigts des mains et des pieds.

[>  > 3° cycle > Cosmétiques]

Le nez contient des **petits poils** qui filtrent les poussières et les microbes en suspension dans l'air.

La bouche secrète la **salive** qui contient des anticorps pour lutter contre les microbes.

L'estomac contient un **acide** qui tue certains microbes et décompose les aliments, c'est aussi un muscle qui peut se contracter et rejeter (vomissements) des aliments trop copieux, gras ou avariés.

Les défenses internes (les globules blancs et les anticorps = **système immunitaire**) :

- circulent dans le sang où elles exercent une surveillance en faisant des « rondes » dans le corps ;
- donnent l'**alerte** dès qu'un « ennemi » a pénétré à l'intérieur du corps ;
- s'attaquent aux intrus : les microbes mais aussi poussières, pollens, venin de guêpe, cacahuètes... auxquels certaines personnes sont sensibles ; [ > 3° cycle > Allergies]
- gardent en **mémoire** l'image du microbe qu'ils reconnaîtront en cas d'une nouvelle « attaque » ce qui leur permet de réagir plus vite avant que celui-ci ne se multiplie.

2 Reconnaître les réactions de défense de son corps en cas d'agression microbienne

a) **Réactions de défense** : si des microbes ou d'autres produits nuisibles pénètrent par le nez, la bouche ou la peau (blessure, brûlure...) en profitant d'une faiblesse des défenses ou d'une négligence d'hygiène, un combat s'engage entre les agresseurs et les défenseurs amenés sur place par le sang :

- les **globules blancs** : cellules microscopiques, vont tuer les microbes, certaines vont les « avaler » et les éliminer et d'autres vont fabriquer des anticorps ;
- les **anticorps** : produits qui s'attaquent à des cibles bien déterminées ou paralysent les « ennemis ».

La lutte attire du sang qui assure le ravitaillement des défenseurs sur le champ de bataille :

- **gonflement, rougeur, chaleur et douleur** de la région atteinte et parfois suintements ;
- SIGNES D'INFECTION mais RÉACTION DE DÉFENSE efficace.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **renforcer ses
défenses**

Objectif général

« Je me construis »

**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

Une infection peut se produire et se dérouler partout dans l'organisme : peau, oreilles, gorge, nez ou bronches, intestins, reins... en cas de pénétration d'un microbe.

Ces signes d'infection ne durent normalement que quelques jours à condition que le corps soit résistant et qu'il ait des ressources suffisantes.

Toutefois, face à des ennemis trop nombreux ou trop virulents les symptômes peuvent s'aggraver, la maladie s'installe et il faudra alors consulter un médecin.

b) La maladie est une **rupture de l'équilibre** entre les agresseurs et les défenseurs.

Quand elle survient :

- la fièvre et la douleur, souvent pénibles et inquiétantes, sont des défenses. L'une vise à freiner la multiplication des microbes et à stimuler les anticorps et la seconde oblige la victime à se reposer ;
- certains médicaments, en atténuant les symptômes, empêchent les mécanismes naturels de défense (la fièvre, par exemple) et permettent ainsi à l'ennemi de prendre parfois le dessus ;
- d'autres mesures favorisent les processus de défense : le repos complet et une légère diète.

Objectifs intermédiaires

1

2

3

4

c) La réparation des tissus abîmés ou détruits est un autre système de défense du corps :

- la coagulation du sang, grâce aux plaquettes sanguines qui s'agglutinent, forment un bouchon et contribuent ainsi à réduire la perte de sang ;
- la cicatrisation des blessures avec régénération de la peau ;
- la soudure des os fracturés par fixation de calcium.

3 Comprendre l'intérêt de certains actes médicaux

a) Vaccinations

Les enfants (et adultes) sont vaccinés (s'ils le souhaitent) pour éviter d'être atteints par une maladie contre laquelle les défenses naturelles et les traitements sont insuffisants pour guérir ou éviter des séquelles invalidantes.

Le vaccin est une préparation pharmaceutique à base du « microbe » (bactérie, virus, ...) rendu inoffensif, qui est injecté (piqûre) ou avalé. Ce produit stimule le **système immunitaire** (= défenses internes de l'organisme) qui peut ainsi se préparer à combattre le microbe qu'il a identifié en construisant des armes adaptées (des globules blancs et anticorps spécifiques).

La plupart des vaccinations recommandées se font lors de la première année de vie. Pour obtenir une protection optimale et durable (= immunité), un ou des **rappels** sont parfois nécessaires au cours des années suivantes. Les dates des injections sont inscrites sur une « **carte de vaccination** » à ne pas perdre et à faire vérifier régulièrement par le médecin.

[>  > 2° cycle > Microbes et contagion]

b) Analyses sanguines ou urinaires, par exemple chez des sujets :

- exposés à une contamination environnementale,
- ayant des antécédents familiaux d'une maladie héréditaire,
- pour dépister assez tôt les premiers signes d'une maladie.

Objectif terminal

*L'enfant sera capable
de... **renforcer ses
défenses***

Objectif général

« Je me construis »

**Disposer de repères
et consolider ses
défenses**

c) Régime, par exemple :

- pour éviter qu'un surpoids ait des conséquences sur la santé physique ou sur le bien-être, ou
- pour ne pas aggraver certaines maladies (diabète, allergie, troubles digestifs...).

Dans ces cas, une ou plusieurs catégories d'aliments doivent être temporairement ou définitivement écartées de l'alimentation.

d) Port d'une prothèse, par exemple :

- un **appareil dentaire** pour éviter qu'une mauvaise position des dents ne les abîme ou n'entrave la mastication ;
- des **semelles orthopédiques** pour corriger un défaut des pieds, des jambes ou du dos qui pourrait, à la longue, user les articulations des pieds, des genoux, des hanches ou provoquer une douleur en marchant ;
- des **lunettes** pour corriger une vue insuffisante (myopie, hypermétropie, strabisme...) et pour éviter l'aggravation d'une anomalie de la vue ;
- un **corset** pour corriger une déformation du dos (scoliose), etc.

Objectifs intermédiaires

1

4 Identifier comment renforcer son dos pour résister aux surcharges

- Ramasser ou porter un objet en pliant les genoux et en gardant le dos droit (le tenir contre son ventre).
- Ne jamais tenter de soulever ou porter un objet lourd tout seul.
- Gérer le problème du **cartable** (ou sac à dos), par exemple :
 - sac porté haut sur le dos et bien maintenu : bon réglage des sangles !
 - ne transporter, si possible, que les livres et feuilles indispensables : feuilles volantes et fardes plutôt que lourds classeurs ;
 - disposer à l'école d'une armoire individuelle et verrouillée permettant d'y laisser ce qui ne doit pas être transporté chaque jour : livres cartonnés, sandales de gymnastique...
 - poids du cartable < 10% du poids corporel (cartable ou sac à dos en textile plus léger que le cuir).
- S'asseoir bien **droit** et régler la hauteur de sa chaise par rapport à la table de sorte que les membres forment **4 angles de 90°** : au niveau des coudes, des hanches, des genoux et des chevilles.
- Éviter les longues séances dans un fauteuil → se lever et faire bouger son dos et ses épaules.
- Pratiquer régulièrement des exercices de **gymnastique** et aller nager régulièrement.
[> 🧘 ▶ 1^o cycle ▶ **Dos : cartable et maintien**] - [> 🧘 ▶ 3^o cycle ▶ **Surcharges physiques et dos (2)**]

2

3

4

Objectif terminal

L'enfant sera capable
de... **renforcer ses
défenses**

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

- Dessiner un portrait de la Santé
- Citer tout ce qu'il fait pour être plus fort et plus résistant

