Le corps humain et l'éducation à la santé en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : connaître son corps et sa santé | Fiche élève

Prénom : .....

Date : .....

Compétence visée (programme) : Connaître les organes du corps humain et adopter des règles d'hygiène et de vie pour rester en bonne santé

Nova te résume l'essentiel

- Nova te rappelle que ton corps est composé de plusieurs parties et organes qui travaillent ensemble.
- Pour rester en bonne santé, mange de façon variée, bouge régulièrement, dors suffisamment et respecte les règles d'hygiène.
- Observe les signaux de ton corps et parle à un adulte de confiance lorsque quelque chose t'inquiète.

La leçon

Ton corps : un ensemble organisé

Ton corps te permet de bouger, de respirer, de manger, de réfléchir, de ressentir et de communiquer avec les autres. Il est formé de différentes parties : la tête, le tronc, les bras et les jambes. Sous la peau se trouvent des os, des muscles, des vaisseaux sanguins et des organes. Un organe est une partie du corps qui accomplit une tâche précise. Par exemple, le cœur fait circuler le sang, les poumons permettent les échanges avec l'air et l'estomac participe à la digestion des aliments. Aucun organe ne travaille complètement seul : ils coopèrent sans arrêt. Quand tu cours, tes muscles se contractent pour faire bouger tes os. Ton cœur bat plus vite pour envoyer davantage de sang aux muscles. Tes poumons accélèrent aussi leur travail, car ton corps a besoin de plus d'oxygène. Tu peux donc imaginer ton corps comme une équipe : chaque membre a un rôle, mais tous les rôles sont utiles. Prendre soin de ton corps, c'est aider cette équipe à bien fonctionner chaque jour.

Quelques organes et leurs rôles

Partie ou organe	Rôle principal	Ce que tu peux observer
Le cerveau	Il reçoit des informations, commande des mouvements et permet de réfléchir.	Tu réfléchis avant de répondre ou tu retires ta main d'un objet brûlant.
Le cœur	Il propulse le sang dans le corps.	Tu sens ton cœur battre plus vite après un effort.
Les poumons	Ils permettent de faire entrer de l'oxygène et de rejeter une partie de l'air utilisé.	Ta poitrine se soulève lorsque tu inspires.
Les muscles	Ils tirent sur les os pour permettre les mouvements.	Tu plies ton bras ou tu montes un escalier.

Les os	Ils soutiennent le corps et protègent certains organes.	Ton crâne protège ton cerveau et ta cage thoracique protège notamment ton cœur et tes poumons.
La peau	Elle recouvre et protège le corps. Elle permet aussi de ressentir le chaud, le froid ou le contact.	Tu ressens l'eau fraîche sur tes mains.

Respirer, bouger et récupérer

La respiration est l'entrée et la sortie de l'air. Quand tu inspires, l'air entre par le nez ou la bouche, descend vers les poumons et apporte de l'oxygène à ton organisme. Quand tu expires, l'air ressort. L'oxygène est utile aux cellules de ton corps pour fonctionner. Après un effort, tu peux être essoufflé : tu respires plus rapidement, car tes muscles ont travaillé davantage. Reprends alors ton souffle calmement et bois de l'eau si tu en as besoin. Bouger est important : marche, joue, danse, nage, fais du vélo ou pratique une activité qui te plaît. L'activité physique renforce les muscles, entretient le cœur et peut aider à se sentir bien. Elle ne consiste pas seulement à faire un sport organisé. Monter des escaliers, jouer dehors ou promener un chien sont aussi des occasions de bouger. Ton corps a également besoin de repos. Pendant le sommeil, il récupère après la journée. Un sommeil régulier aide à être plus attentif, à mémoriser et à avoir de l'énergie. Prépare ton coucher : termine les activités calmes, range tes affaires du lendemain et installe-toi dans un endroit propice au repos. Si tu es souvent très fatigué, parle-en à un adulte de confiance.

Construis des habitudes qui protègent ton corps

- Mange varié. Au cours des repas, choisis des aliments de différentes familles : fruits et légumes, féculents, aliments riches en protéines, produits laitiers ou alternatives, matières grasses en petite quantité. Bois de l'eau régulièrement.
- Écoute ta faim et ta satiété. Mange lorsque tu as faim et apprends à reconnaître le moment où tu n'as plus faim. Prends le temps de mâcher et de savourer.
- Respecte les repas. Un repas équilibré ne doit pas être parfait à chaque bouchée. C'est la variété sur plusieurs repas qui compte.
- Bouge chaque jour. Choisis une activité adaptée à tes possibilités et à tes goûts. Alterne les moments actifs et les moments calmes.
- Dors à des horaires réguliers. Ton corps apprécie les repères : une routine du soir peut t'aider à trouver le sommeil.
- Prends des pauses. Lorsque tu lis, écris ou regardes un écran longtemps, change de position, regarde au loin et bouge un peu.

Vocabulaire à retenir

Hygiène : ensemble des gestes qui permettent de rester propre et de limiter la transmission de microbes. Microbe : nom donné à des éléments très petits, invisibles à l'œil nu (comme certaines bactéries ou certains virus), qui peuvent parfois rendre malade. Prévention : action qui cherche à éviter un problème avant qu'il arrive. Équilibre : bonne répartition entre plusieurs besoins, par exemple manger varié, bouger, dormir et se reposer.

L'hygiène : des gestes simples et efficaces

Les microbes peuvent se trouver sur les mains, les objets, les aliments ou dans l'air. Beaucoup sont inoffensifs, mais certains peuvent provoquer des maladies. Tu peux limiter leur transmission grâce à des gestes quotidiens. Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer ou de manger un repas, après être allé aux toilettes, après t'être mouché, après avoir joué dehors et lorsque tes mains sont sales. Frotte les paumes, le dessus des mains, les espaces entre les doigts, les pouces, les ongles et les poignets, puis rince et sèche tes mains avec une serviette propre. Éternue ou tousse dans ton coude pour éviter d'envoyer des gouttelettes sur tes mains ou autour de toi. Utilise un mouchoir à usage unique quand tu te

mouches et jette-le après usage. Prends aussi soin de tes dents : brosse-les avec une brosse à dents et du dentifrice, en suivant les habitudes apprises à la maison. Le brossage aide à enlever les restes d'aliments et la plaque dentaire. Une bonne hygiène ne signifie pas avoir peur des microbes : elle consiste à adopter des gestes raisonnables, réguliers et utiles.

Des choix prudents au quotidien

Prendre soin de sa santé, c'est aussi éviter des situations dangereuses. Mets ta ceinture lorsque tu es en voiture et porte les protections adaptées lors d'une activité qui le demande, par exemple un casque à vélo. Respecte les consignes données par les adultes, dans la rue, près de l'eau, en cuisine ou pendant une activité sportive. Ne goûte jamais un produit inconnu, un médicament ou une substance trouvée sans l'accord d'un adulte responsable. Les médicaments ne sont pas des bonbons : ils sont utiles seulement lorsqu'ils sont donnés correctement par un adulte. Ton corps t'envoie des signaux. La soif, la faim, la fatigue, la douleur ou l'essoufflement sont des informations à écouter. Tu peux parfois répondre toi-même à un besoin simple : boire de l'eau, manger au repas, te reposer ou mettre un vêtement plus chaud. Si une douleur est forte, si tu te blesses, si tu te sens très mal ou si une situation te fait peur, préviens rapidement un adulte de confiance. Dire ce que tu ressens n'est pas se plaindre : c'est demander de l'aide pour être protégé.

Respecte ton corps et celui des autres

Ton corps t'appartient. Tu as le droit de dire non à un contact qui te met mal à l'aise, même si tu n'arrives pas à expliquer pourquoi. Éloigne-toi si tu le peux et parle-en à un adulte de confiance. Respecte aussi les limites des autres : demande avant de toucher quelqu'un et accepte toujours sa réponse.

Observer sans se comparer

Les corps ne se ressemblent pas tous. Les personnes peuvent avoir des tailles, des couleurs de peau, des cheveux, des voix, des forces et des façons de bouger différentes. Ces différences sont normales. Grandir ne se fait pas exactement au même rythme pour tout le monde. Évite de te moquer du corps d'une autre personne et ne laisse pas les autres se moquer du tien. Ce qui compte est de respecter ton corps, de le nourrir, de le laver, de le faire bouger et de le laisser se reposer. Les émotions font aussi partie de la santé. La joie, la colère, la peur, la tristesse ou l'inquiétude donnent des informations sur ce que tu vis. Tu peux les nommer : « Je suis inquiet », « Je suis en colère », « J'ai besoin d'être rassuré ». Pour retrouver ton calme, essaie de respirer lentement, de t'isoler quelques instants dans un lieu autorisé, d'écrire, de dessiner ou de parler à quelqu'un. Demander de l'aide est une force. Nova te le confirme : bien connaître ton corps et tes besoins t'aidera à prendre confiance pour l'entrée en 6e.

Exemples résolus

Identifier une habitude protectrice

Énoncé. Lina revient du parc et veut prendre son goûter. Quel geste doit-elle faire avant de manger ?

1. Repère que Lina a joué dehors : ses mains peuvent être sales.
2. Cherche le geste d'hygiène adapté avant un repas.
3. Choisis le lavage des mains avec de l'eau et du savon.

Résultat : Lina doit se laver soigneusement les mains avant de manger.

Réagir à un signal du corps

Énoncé. Pendant une course, Amir est très essoufflé et se sent fatigué. Que peut-il faire ?

1. Observe le signal : Amir respire difficilement et est fatigué après un effort.
2. Arrête l'effort et reprends une respiration calme.
3. Bois de l'eau si tu en as besoin et préviens un adulte si le malaise continue ou s'aggrave.

Résultat : Amir doit s'arrêter, récupérer calmement et demander l'aide d'un adulte si nécessaire.

Mes exercices

1 Les organes utiles ★☆☆

Relie chaque organe à son rôle.

1. Cœur → ... .
2. Poumons → ... .
3. Muscles → ... .

2 Des gestes de santé ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. La peau protège le corps. .....
2. On peut prendre un médicament trouvé dans une armoire sans demander. .....
3. Le sommeil aide le corps à récupérer. .....

3 Les mains propres ★☆☆

Coche les situations où tu dois te laver les mains avec de l'eau et du savon.

1. Avant de manger un repas. .....
2. Après être allé aux toilettes. .....
3. Après avoir joué dehors. .....
4. Seulement si tes mains sont visiblement noires. .....

4 Quand le corps travaille ★★☆

Complète chaque phrase avec le mot qui convient : cœur, poumons ou muscles.

1. Quand tu cours, tes ... te permettent de bouger. .....
2. Après un effort, ton ... peut battre plus vite. .....
3. Lorsque tu inspires, l'air entre dans tes ... .

5 Une journée équilibrée ★★☆

Classe chaque action dans la bonne colonne : alimentation, activité physique, repos ou hygiène.

1. Boire de l'eau au cours de la journée. .....
2. Se laver les mains avant le repas. .....
3. Faire une promenade. .....
4. Préparer calmement son coucher. .....

6 Dessine et légende ★★☆

Dessine une silhouette simple dans le cadre. Place et écris les mots cerveau, cœur, poumons, os, muscles et peau au bon endroit.

1. Place les six légendes sur ton dessin. .....

7 Choisis la bonne réaction ★★★

Lis chaque situation et écris la réaction la plus prudente.

Tu trouves un comprimé sur une table.

.....

.....

.....

Tu te blesses pendant un jeu et la douleur est forte.

.....

.....

.....

Un contact te met mal à l'aise.

.....

.....

.....

8 Justifie tes choix ★★★

Explique pourquoi ces habitudes sont utiles pour la santé.

Pourquoi est-il utile de dormir régulièrement ?

.....

.....

.....

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?

.....

.....

.....

Évaluation

Réponds avec soin à chaque question. Relis tes réponses avant de rendre ton travail. **Barème : 20 points**

1. Cite deux organes et écris le rôle de chacun. ..... / 4
2. Explique ce qui peut changer dans ton corps lorsque tu fais un effort. ..... / 3
3. Écris trois moments où il faut se laver les mains. ..... / 3

4. Classe ces actions : boire de l'eau, faire du vélo, dormir, se brosser les dents. / 4

.....

5. Tu trouves un médicament sans adulte. Que fais-tu ? Justifie ta réponse. / 3

.....

6. Écris une phrase pour expliquer ce que tu peux faire si tu te sens très inquiet ou mal à l'aise. / 3

.....

Les astuces de Nova

Le cœur, la pompe
Imagine que ton cœur est une pompe : il pousse le sang pour qu'il circule partout dans ton corps.

Les mains en mission
Avant de manger, après les toilettes, après t'être mouché : tes mains passent au savon, mission réussie.

Le triangle de l'énergie
Pour avoir de l'énergie, pense à trois alliés : manger varié, bouger et dormir.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches de Sciences CM2** · /sciences-technologie/
- **Les cycles de vie des êtres vivants en CM2** · /sciences-technologie/le-vivant/cycles-de-vie-cm2/
- **La Terre dans le système solaire en CM2** · /sciences-technologie/la-terre-et-environnement/systeme-solaire-cm2/