

## **-2- Suggestions d'utilisation**

Voici des propositions d'activités à soumettre aux élèves, sous forme de fiches de travail par exemple. Le professeur peut récupérer directement la présente notice ainsi que ces questions dans le dossier *NOTICES du cédérom*, en utilisant les fonctions Couper/Coller.  
Toutes les réponses à ces questions figurent dans le chapitre 4 de cette notice.

### **A - HYGIENE ET SANTE chez l'ETRE HUMAIN**

#### FICHE ELEVE – *Sensibilisation*

-1- Comment faites-vous votre toilette chaque matin ? Précisez et illustrez les étapes.

-2- Pourquoi faut-il se laver souvent les mains ?

-3- Quel est le rôle de la peau du visage et du corps ?

-4- Quel est le rôle des dents ? Pourquoi faut-il se les laver régulièrement ?

-5- Qu'appelle-t-on les « maladies infantiles » ? Citez en quelques-unes

#### *RECHERCHES COMPLEMENTAIRES*

-6- Recherchez et décrivez les symptômes de quelques maladies infantiles.

### **A - HYGIENE ET SANTE chez l'ETRE HUMAIN**

#### FICHE ELEVE – *Approfondissement*

***Les microbes existent partout, dans l'air que nous respirons, l'eau, le sol, sur les plantes, les animaux ... Certains microbes sont dangereux pour la santé.***

-1- Expliquez comment agissent les microbes lorsqu'ils pénètrent dans le corps, précisez les étapes d'une infection microbienne à la suite d'une blessure

EXPORTEZ des schémas, IMPRIMEZ ensuite votre compte-rendu.

-2- Donnez les définitions des expressions suivantes :

maladies infantiles

maladies infectieuses d'adultes

maladies sexuellement transmissibles

#### *RECHERCHES COMPLEMENTAIRES*

Recherchez et décrivez les symptômes de quelques maladies infantiles, de quelques maladies infectieuses d'adultes et de quelques maladies sexuellement transmissibles.

-3- Quelle est la structure de la peau ? Pourquoi l'appelle-t-on notre « première protection », notre « barrière naturelle » ? Qu'est-ce qu'une inflammation ?

EXPORTEZ des schémas, IMPRIMEZ ensuite votre compte-rendu.

-4- ***L'être humain sait se protéger contre les microbes.***

Selon la situation et l'environnement, il utilise différents procédés : pasteurisation, réfrigération, congélation, stérilisation, désinfection, asepsie, antiseptie ...

Définissez chacun d'eux. Dans quel cas utilise-t-on l'un plutôt que l'autre de ces moyens ?

## **B - PROBLEMES DE SANTE chez l'ETRE HUMAIN**

FICHE ELEVE – *Sensibilisation*

***Le squelette est bien vivant. Il nous fait parfois souffrir, suite à de mauvaises postures ou à des accidents.***

-1- Même si l'on n'a pas mal au dos, il arrive que la colonne vertébrale pose des problèmes. En voici quelques-uns ; pouvez-vous en donner une explication ?

Qu'est-ce qu'une cyphose ?

... une scoliose ?

... une lordose ?

EXPORTEZ les dessins, complétez-les avec quelques explications. IMPRIMEZ votre travail.

-2- Les sportifs et même monsieur « toutlemonde » ont parfois des accidents osseux, musculaires ou articulaires.

Pouvez-vous définir trois types d'accidents des os ?

... trois types d'accidents des articulations ?

... deux types de problèmes musculaires ?

EXPORTEZ les dessins, complétez-les avec quelques explications. IMPRIMEZ votre travail.

***Une bonne hygiène de vie passe par une alimentation équilibrée.***

-3- Quels types d'aliments l'être humain doit-il consommer chaque jour ?

Indiquez la composition d'un menu de midi bien équilibré, qui préserve la santé.

-4- Quels sont les aliments simples contenus dans ce que nous mangeons ?

Quels aliments simples fournissent les éléments de construction du corps ? Exemples ?

Quels aliments simples fournissent l'énergie nécessaire ? Donnez des exemples

Quels aliments simples fournissent les petits éléments de résistance aux microbes et de bon fonctionnement ? Donnez des exemples

***Une bonne hygiène de vie passe par des activités équilibrées et un sommeil préservé.***

***Il est très important d'équilibrer les cycles veille-sommeil***

-5- Quels sont les signes de fatigue physique ? Quels sont les signes de fatigue intellectuelle ?

-6- Les besoins en sommeil varient avec l'âge des personnes.

Quels sont les besoins en sommeil d'un bébé ?

d'un enfant de 4 ans ?

d'un adolescent de 15 ans ?

d'un adulte ?

d'une personne âgée ?

## **B - PROBLEMES DE SANTE chez l'ETRE HUMAIN**

FICHE ELEVE – *Approfondissement*

***Les problèmes de santé sont parfois dus à des organes mal formés ou qui fonctionnent mal.***

-1- Expliquez le fonctionnement de l'œil humain. Illustrez.

Citez deux défauts de vision. Que se passe-t-il dans chacun des cas ?

EXPORTEZ les dessins, complétez-les avec quelques explications. IMPRIMEZ votre travail.

***La génétique est la science qui étudie la transmission des caractères, des parents à leurs enfants.***

-2- Qu'appelle-t-on « le caryotype » de l'espèce humaine ?

-3- Qu'appelle-t-on « anomalies génétiques » ? Citez-en trois, en expliquant leurs conséquences.

***Les problèmes de santé sont parfois dus à une alimentation déséquilibrée ou à un mode de vie perturbé. Le fonctionnement de l'organisme se dérègle alors, insidieusement.***

-4- Qu'est-ce que le rachitisme ? Définissez ses causes, ses conséquences. Illustrez les séquelles laissées par cette maladie.

EXPORTEZ les dessins, complétez-les avec quelques explications. IMPRIMEZ votre travail.

-5- Décrivez les conséquences

des déséquilibres alimentaires, surnutrition, malnutrition

des carences en vitamines, en sels minéraux

-6- Décrivez les conséquences d'une mauvaise hygiène buccale

-7- Décrivez les conséquences des abus de drogues et d'alcool sur le système nerveux.

Décrivez les conséquences des abus de tabac ...

EXPORTEZ les dessins, complétez-les avec quelques explications. IMPRIMEZ votre travail.

-8- Qu'est-ce qu'un infarctus du myocarde ?

### ***RECHERCHES COMPLEMENTAIRES***

-9- Définissez les causes d'un infarctus du myocarde, ses conséquences.

***Une bonne hygiène de vie passe par une alimentation équilibrée.***

-10- Nous prenons régulièrement 3 à 4 repas par jour, pourquoi ?

Est-il important de ne pas sauter de repas ? Pourquoi ?

Quelle est la valeur du petit déjeuner ? Si un enfant part le matin sans le prendre, quelles en seront les conséquences

**A chacun sa ration alimentaire.**

-11- Qu'appelle-t-on une ration alimentaire ?

- Quelle est la ration alimentaire ... d'un enfant ?  
d'une femme enceinte ?  
d'un sportif ?  
d'un homme sédentaire ?

-12- Quelles sont les matières et la quantité d'énergie fournies par un repas simple ?

**L'Homme**      imprimer      aide

**Matières et énergie fournies par un repas simple**

APPORTS EN EAU, GLUCIDES, PROTIDES ET LIPIDES POUR 100 GRAMMES

	eau	glucides	protides	lipides
Thon	65 g	0 g	20 g	15 g
Pâtes, riz	12 g	77 g	9 g	1 g
Tomates	94 g	4 g	1 g	0,3 g
Beurre	14 g	0,5 g	0,5 g	85 g
Pain	37 g	54 g	8 g	1 g
Camembert	56 g	2 g	20 g	22 g
Orange	88 g	10 g	1 g	0,2 g

COMPOSITION D'UN DEJEUNER DE MIDI

- 50 g de tomates
- 10 g de beurre fondu
- 150 g de thon
- 40 g de pain
- 50 g de riz
- 30 g de camembert
- 100 g d'oranges

Avec toutes ces informations, vérifiez que ce repas fournit environ 4 000 kilojoules (1 g de glucides fournit 17 kJ ; 1 g de lipides : 38 kJ ; 1 g de protides : 17 kJ). Cela représente environ un tiers des besoins journaliers d'un adulte **sédentaire** (11 500 kJ). Cette personne ne devra donc pas négliger son petit déjeuner ni son dîner !

Menu      A... Z

Vérifiez par le calcul que ce repas fournit 3 à 4 000 kilojoules, sachant que

1g de glucides fournit 17 kJ

1g de lipides fournit 38 kJ

1g de protides fournit 17 kJ

Quelles conclusions en tirez-vous ?

**Une bonne hygiène de vie passe par de bonnes nuits de sommeil.**

-13- Pour quelle raison faut-il à tout prix respecter le sommeil d'un nouveau-né ? celui d'un enfant ?

-14- Qu'appelle-t-on « Coups de fatigue » ? Comment reprendre le dessus ?