**PROJET D’ACTIVITÉ - BM 9**

**Besoin de l’enfant :** L’enfant a besoin de comprendre le fonctionnement de son corps, les impacts de ses choix quotidiens sur sa santé et la manière dont son identité et sa culture peuvent influencer son rapport au corps et au bien-être.

**Objectif principal :** Sensibiliser l’enfant aux besoins et au fonctionnement de son corps tout en l’aidant à intégrer des repères de santé physique et mentale, en lien avec son mode de vie et son identité.

**Thème principal PA** - Corps et santé

**Pilier** - **Citoyen**

**Thème I. corps et individu / santé**

**Acti 1: Le fonctionnement du corps humain à travers le rôle des muscles dans la dépense énergétique et le métabolisme**

* EDEC de citer au moins 2 rôles des muscles dans le fonctionnement du corps humain *(Respirer, digérer, parler, maintenir la posture, se déplacer)*
* EDEC d’associer au moins 3 système du corps humain à son rôle *(système respiratoire: apporte l’oxygène/ système digestif: transforme les aliments en énergie/ système circulatoire: fait circuler le sang et l’énergie/ système musculaire: permet les mouvements/ système nerveux :commande le corps)*

**Acti 2: Les vertus du sport sur le corps à travers l’exemple de l’équilibre corporel de Linoy Ashram, championne israélienne de gymnastique rythmique - Chalyah**

* EDEC de citer au moins 2 caractéristiques du la gymnatisque rythmique *(equillibre, expression corporelle, travail avec des accessoires, souplesse, mobilité) + (la forme peut même grave être en rapport avec ce sport là en plus c’est original !!)*
* EDEC de citer au moins 3 bienfaits de cette pratique pour le corps *(développement de la coordination et de l’équilibre, renforcement des muscles profonds, amélioration de la souplesse)*

**Acti 3: La prévention des substances néfastes pour le bien-être du corps à travers les lois Évin et Santé (1991-2016)** - **Citoyen**

* EDEC de citer au moins 2 restrictions appliquées sur la promotion de tabac et d’alcool grâce à la loi Evin *(interdiction de faire de la pub pour le tabac et restreint pour l’alcool, interdit dans les lieux publics, interdiction de sponsoriser des evements)*
* EDEC de formuler au moins 2 slogans de prévention sur les campagnes contre les substances néfastes. *(L’abus d’alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. » « Fumer tue. » « Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. » « La consommation d’alcool est interdite aux mineurs. »)*
* EDEC de donner au moins 3 actions mises en place pour aider les jeunes à mieux comprendre leur santé grâce à la loi Santé (2016). *(Mise en place du parcours éducatif de santé dans les écoles, Interventions d’infirmiers, médecins ou associations en milieu scolair, Renforcement de l’éducation à la santé et au bien-être à l’école, Accès plus facile à un médecin traitant ou à une consultation de prévention, Déploiement de campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux)*

**Acti 4 CDB - Les apports de l’alimentation pour le corps à travers le programme national nutrition santé (PNNS) - Citoyen**

* EDEC de citer au moins 2 bienfaits d’une alimentation équilibrée pour le corps *(donne de l’énergie, aide à grandir, renforce les os…)*
* EDEC d’associer au moins 3 aliments à sa catégorie *(pain: féculent/ carotte : légumes/vitamines , viande : protéines)*

**Acti 5 EXPLO:**  **L’évolution de la vision de son propre corps à travers à travers les changements à l’adolescence**  - **Citoyen**

* EDEC de définir ce qu’est la puberté en au moins 2 notions clés. *(-> Passage de l'enfance à l'adolescence ; ensemble des modifications physiologiques et psychologiques qui se produisent à cette époque: pilosité, voix, doutes/questionnements.)*
* EDEC de citer au moins 2 œuvres artistiques qui portent sur la vision du corps et la perception de soi et de ses émotions. *(-> Wonder de R.J. Palacio / Les Nanas de Niki de Saint Phalle / Billy Elliot/ Born This Way / Jane, le renard et moi / Vice-Versa)*

**Acti 6 : Les problèmes de santé mentale à travers l'exemple de l’addiction à tik tok chez les 11-15 ans**

* EDEC d’identifier au moins deux causes de l’addiction à tik tok chez les enfants et adolescents *(algorithme sans fin et construit selon tes goûts, augmentation de la dopamine…)*
* EDEC de citer au moins 3 effets négatifs de l’usage excessif de tik tok sur la santé mentale *(baisse de concentration, anxiété ou perte de confiance en soi et augmentation des complexes face à des corps retouchés et le fait que des visages respectant les « critères de beauté » défilent en boucle sur notre téléphone) ⇒ insister sur le caractère anxiogène de la comparaison incessante avec les autres sur tik tok, très important pour des jeunes de leur âge et même pour nous…*
* EDEC de proposer au moins 2 actions simples pour limiter son temps sur tik tok *(recueillir les propositions des enfants peut-être, moment discussion chit chat, témoignages, conseils ?)*

**Thème II. corps et société**

**acti 7 Maccabiade - L’importance du sport en société, à travers les premiers Jeux olympiques de 1896. - Citoyen**

* EDEC de citer au moins 3 valeurs essentielles du sport en société *(-> le respect, l’effort, l’équité -> JO = moment de paix dans un monde de guerres et de conflits. Encore aujourd'hui, ils représentent une “trêve” symbolique.)*
* EDEC de citer au moins 3 notions qui participent à la construction de l’identité grâce au sport *(-> Apprentissage de ses limites, ses forces, ses fragilités. / Aide au dépassement des complexes ou des peurs. / Moyen d’avoir ou de retrouver confiance en soi et en son corps, surtout à un âge où le corps change vite (puberté))*

**Acti 8: La relation entre le corps et la religion juive à travers la purification du corps - Chomer**

* EDEC de donner au moins 2 raisons pour lesquelles le corps est considéré comme “divin” dans la tradition juive *(réceptacle de l’âme, création divine, prendre soin pour pouvoir accomplir les mitsvot, il est à l’image de Dieu donc pas de tatouage, peircings)*
* EDEC d’associer au moins 2 gestes de purifications a son intention spirituelle *(Mikvé se purifier / se laver les mains le matin (Netilat Yadayim) purifier l'âme au réveil)*

**Acti 9 : Confronter son corps à un sujet à la fois intime et sociétal, à travers l’exemple de l’interruption volontaire de grossesse - Témoin**

* EDECde dater la date de l’adoption de la loi Veil *(légalisé l’ivg en France, permettant aux femmes de recourir à l'avortement sous certaines conditions et délais) —> 1975*
* EDECde citer au moins trois pays dans lesquels l’avortement n’est pas autorisé *(-> Le Salvador, Malte, Philippines, Sénégal, Égypte)*

**Acti 10 : Mettre son corps au service de l’autre au travers des gestes premier secours - Citoyen**

* EDECd’associer au moins 3 gestes à une situation type *(-> massage cardiaque: ACR, position latérale de sécurité: perte de conscien malaise, garrot: plaie, maneouvre de heilmich: étouffement)*
* EDECde réaliser au moins 3 gestes de premiers secours.
* EDECde citer au moins 3 valeurs morales accompagnants l’apprentissage des gestes de premiers secours*(->solidarité, fraternité, protection, dépassement de soi, courage, engagement, transmission, non assistance à personne en danger)*

**Acti 11 : L’impact de l’air et de sa qualité sur le corps humain, à travers l’exemple de l’asso française Respire - Éclaireur**

* EDEC de citer au moins 3 conséquences du réchauffement climatique *(-> la montée du niveau des mers, augmentation massive des évènements climatiques extrêmes : canicules, incendies, tempêtes, inondations, la disparition de certaines espèces animales et végétales)*
* EDEC de proposer au moins 2 solutions possibles (à plus ou moins grande échelle) pour améliorer la qualité de l’air *(-> aménagement de la ville (infrastructures cyclables /urbanisme durable, développement des espaces verts), asso Respire)*

**Acti 12 - FEEDBACKKKKKKKKKKK**