



2^{ème} séance : mon corps est un trésor

Matériel nécessaire pour la séance :

Les affiches sont faites à partir des images tirées du livre « mon corps est un trésor »

- affiche faite à partir des images « mon trésor de fille » et « mon trésor de garçon »

- affiche faite à partir des images « mon trésor, j'en prends soin »

1. Rappel de ce qui a été fait lors de la séance précédente

- Lecture du livre « la couleur des émotions »
- Présentation des affichages de la classe : chaque monstre a été colorié de la couleur de son émotion puis associé à un flacon rempli de tous les mots se rapportant à l'émotion
- Les émotions se ressentent dans notre corps => Introduction de la séance du jour : c'est quoi le corps ?

2. Présentation de l'affiche

- Sur cette affiche, nous avons 2 corps. Pourquoi ?
=> Il y a le corps des filles et celui des garçons
- Ils ne sont pas pareils les corps des filles et les corps des garçons ?
- Pourquoi ?
=> Laisser les enfants s'exprimer sur la différence entre le corps des filles et le corps des garçons
- Est-ce qu'on voit les différences entre les filles et les garçons sur les dessins ?
- Pourquoi ne les voit-on pas ?
=> Parce qu'ils ont un maillot de bain.
- Les filles et les garçons ont-ils le même maillot de bain ?
=> Non
- Nous avons donc un corps de fille parce que c'est écrit et un corps de garçon parce que c'est écrit.
Nous allons regarder s'il y a des choses pareilles et des choses différentes sur ces 2 corps avec le maillot de bain.
=> Nommer ensemble les différentes parties du corps visibles => les filles et les garçons sont pareils.
=> Certaines différences peuvent apparaître entre les filles et les garçons par rapport aux cheveux => attirer l'attention que les enfants d'un même sexe peuvent être différents (cheveux courts/longs, blond/bruns/roux, ...) => en conclure qu'on a tous des cheveux, comme on a tous des épaules, des jambes, des bras ...

- Nous allons maintenant aller chercher des différences. Pour cela, nous allons retirer le maillot de bain à la fille et au garçon => ils sont donc tout nus.
=> est-ce autoriser de se promener tout nu ?
- Y'a-t-il des différences entre la fille et le garçon ?
=> Les enfants parlent alors du « zizi » et de la « zézette » ou ils vont utiliser d'autres mots pour désigner cette partie de l'anatomie.
=> Les amener à nommer cela : « le sexe ». C'est ce qui est écrit dans les livres : le sexe de la fille et le sexe du garçon.
Car les filles et les garçons ont tous les deux un sexe, mais ils n'ont pas la même forme et ils ne servent pas à la même chose.
Toutefois, ils ont une fonction en commun : ils servent à faire « pipi ».
- Attirer l'attention des enfants sur le fait que nous avons retiré le haut du maillot de bain de la fille.
=> Est-ce que c'est pareil ?
=> C'est pareil chez les petites filles et les petits garçons. Mais cela évolue en grandissant car les filles ont des seins (de la poitrine).
Les garçons ont également de la poitrine sauf que cela ne grossit pas (sauf si on muscle cet endroit-là, ce sont les pectoraux)
- Remettre les maillots de bain aux deux enfants sur l'affiche : on cache !
On cache parce que ces parties-là sont ce que nous allons appeler les « parties secrètes » ou les « parties intimes ».
Dire aux enfants que ces « parties secrètes » leurs appartiennent et qu'il ne faut les montrer à personne et que personne ne doit les toucher. C'est interdit !
=> Préciser que les enfants de leur âge doivent se laver tout seul.
=> On ne montre pas ses parties intimes : exemple à la piscine
- Cela n'est qu'une partie de votre corps. Vous allez vivre avec toute votre vie, il va donc falloir en prendre soin.

3. Afficher l'image au tableau => mon corps, c'est mon trésor !

Comment prendre soin de son corps ? Que faut-il faire pour que notre corps soit en bonne santé ?

=> Il faut laver son corps

- a. Il faut laver son corps => mimer avec les enfants le lavage des cheveux avec du shampooing et du corps avec du savon (se cacher au moment où on mime le nettoyage des parties intimes)
- b. Après le lavage et le séchage du corps, on s'habille.
⇒ est-ce qu'on s'habille tous les jours pareils ?

⇒ quels vêtements doit-on absolument changer tous les jours ? les sous-vêtements (ceux au niveau des parties intimes : culotte/slip), les chaussettes (à cause de l'odeur). Les autres vêtements peuvent être portés plusieurs jours s'ils ne sont pas tachés.

c. Que faut-il laver d'autres après chaque repas ?

⇒ les mains => mimer le lavage des mains

⇒ les dents => mimer le lavage des dents (du rose vers le blanc, de la gencive vers le bout des dents)

d. Que faut-il se laver avant de manger ? en revenant des magasins ? quand on a été jouer dans la terre ? après avoir été aux toilettes ?

⇒ Les mains => mimer le lavage des mains

=> Il faut le soigner

Si je tombe ou que je tombe malade, que dois-je faire ?

Que dois-je faire pour me soigner ?

=> demander à un adulte (parents, maitresse, ...)

Peut-on prendre un médicament tout seul quand on est un enfant ?

=> Il faut le nourrir

4 repas équilibrés par jour et boire de l'eau

=> nommer les 4 repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)

=> insister sur l'importance du petit-déjeuner (doit donner de l'énergie)

=> le goûter (plus pour les enfants) : on mange un petit peu pour nous aider à tenir jusqu'au soir.

=> le dîner (pas besoin de manger comme des ogres surtout avant d'aller se coucher) => on mange raisonnablement pour pouvoir bien se reposer ensuite.

=> insister sur l'importance de boire de l'eau pendant les repas, pas trop de sucre et de matières grasses.

=> Il faut qu'il se repose

Cela permet de reprendre de l'énergie.

Que se passe-t-il dans le cerveau la nuit ? => il range tout ce que nous avons appris dans la journée.

Je me couche tôt le soir.

=> Il faut avoir une activité physique

Il faut faire bouger son corps : faire du sport, se promener, aller dans le jardin : faire des choses avec son corps, bouger ...

Veiller à ne pas rester trop longtemps devant la télé, uniquement pour se reposer.

4. Fin de la séance

- Présenter la prochaine séance : comment et grâce à qui on arrive à prendre soin de notre corps.
- Demander aux enfants de fermer les yeux puis de mettre en mémoire tout ce qui a été dit lors de cette séance.