



Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés^{MC}



le cœur puissant
et
le cerveau futé



2^e et 3^e années



Le cœur puissant et le cerveau futé : le cœur et le système circulatoire

Résumé

Les élèves seront en mesure :

- de dire ce qu'ils savent et poser des questions au sujet de leur cœur;
- de passer en revue les mots clés concernant le cœur et la santé du cœur;
- de discuter de ce que signifie être en santé et de découvrir les éléments clés pour le rester.

Objectifs

- Les élèves apprendront des mots clés et des notions élémentaires sur le cœur.
- Les élèves apprendront à indiquer où se situe le cœur dans le corps et à décrire le bruit qu'il fait lorsqu'il bat.
- Les élèves découvriront les trois éléments clés pour un cœur en santé.

Mots clés

cœur, corps, artères, veines, sang, oxygène, rythme cardiaque, poumons, sain, aliments, jeu actif, sans fumée

Préparation

- Recherchez en ligne des vidéos d'animation montrant le système circulatoire en action.

Matériel possible

- Matériel pour écrire et dessiner
- Feuille quadrillée et fil (facultatif)
- Balle molle, comme une balle antistress

Étapes principales

Choisissez des activités parmi les suggestions suivantes pour adapter votre période d'apprentissage aux besoins de vos élèves.

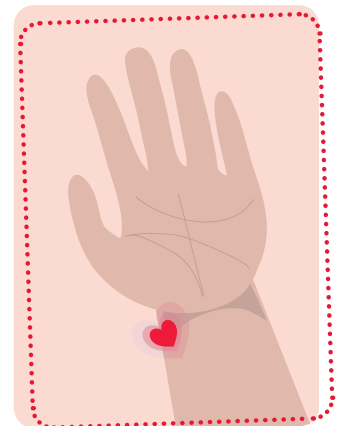
INFORMATION SUR LE CŒUR

Que savez-vous à ce sujet?

Écrivez les mots clés sur le tableau en veillant à ce que le mot « cœur » soit placé au centre. Examinez le nouveau vocabulaire avec vos élèves et demandez à ceux qui connaissent les mots de les expliquer à leurs camarades. Faites des exercices simples comme l'identification, la prononciation et le soulignement des mots inconnus.

Utilisez des questions suggestives comme celles proposées ci-dessous pour demander aux élèves ce qu'ils savent sur le cœur et sur la santé. Notez leurs réponses sur le tableau en utilisant des mots et des dessins simples comme un petit bonhomme avec un cœur au centre, ou le mot « centre ».

- Où se trouve le cœur? *Le cœur se trouve au centre de la poitrine.*
- Quelle est la taille du cœur? *Il est à peu près de la taille de deux mains fermées l'une sur l'autre pour former un poing.*
- À quoi sert le cœur? *Il agit comme une pompe qui fait circuler le sang dans les différentes parties du corps.*
- Quel son fait le cœur? *Le cœur produit un bruit sourd régulier (« boum-boum »), que tu peux entendre en écoutant le son de ta poitrine.*
- À quoi ressemble le cœur? *Il ressemble un peu à un gros cœur de Saint-Valentin, plutôt rond, avec des veines et des artères.*



Expliquez aux élèves qu'ils peuvent sentir leur cœur aux points de contrôle du pouls. Demandez-leur de trouver ce point de contrôle à l'intérieur de l'un de leurs poignets, du côté du pouce, juste au-dessus de l'articulation, et de prendre leur pouls. Autre possibilité : Demandez aux élèves de presser une balle molle au même rythme que les battements du cœur et discutez de la quantité d'énergie que cela demande.

Le cœur puissant et le cerveau futé : le cœur et le système circulatoire

Écrivez « Je veux savoir » sur une grande feuille.

- Demandez aux élèves de discuter en groupe de la façon par laquelle ils termineraient la phrase « Ce que j'aimerais savoir au sujet de mon cœur, c'est... » et d'écrire leurs idées sur une feuille.
- Demandez à chaque groupe ce qu'il aimerait savoir et écrivez ses idées sur la grande feuille.
- Demandez ensuite aux élèves de lire les idées. Expliquez-leur qu'ils apprendront de nouvelles choses au sujet du cœur et qu'ils pourront trouver les réponses à leurs questions. Si les élèves ont d'autres questions, elles pourront être ajoutées sur la grande feuille pendant les prochaines leçons.

Reportez-vous à la feuille tout au long des activités subséquentes pour répondre aux questions, pour noter ce que les élèves ont appris ou pour ajouter de nouvelles questions.

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE

Distribuez la fiche d'activité « Le système circulatoire ».

Demandez aux élèves d'expliquer ce que font le cœur et les poumons. Expliquez ce qui suit :

- Le cœur pompe le sang pour qu'il circule dans les artères jusqu'aux parties du corps, avant de retourner au cœur par les veines.
- Les poumons enrichissent le sang en utilisant l'oxygène de l'air et éliminent les déchets.
- Le sang transporte de l'oxygène et des nutriments par les artères pour que les parties du corps restent fortes et saines.
- Le sang transporte aussi les déchets des différentes parties du corps pour les éliminer.
- Le cœur, les poumons, le sang, les artères et les veines travaillent ensemble et forment le système circulatoire.

TROIS ÉLÉMENTS CLÉS POUR UN CŒUR EN SANTÉ

- Écrivez les mots « être en santé » au tableau et demandez aux élèves d'essayer d'expliquer ce que cela signifie. Écrivez leurs réponses au tableau dans une forme de toile autour de l'expression. Tentez d'obtenir des réponses comme « se sentir bien », « pouvoir jouer et avoir du plaisir », « ne pas être malade et rester au lit ».
- Expliquez-leur qu'« être en bonne santé » signifie se sentir bien dans sa peau par rapport à ce qu'on est capable de faire. Cela signifie se sentir heureux et bien dans son corps, avec sa famille et avec ses amis. Ce sont là différentes façons d'être en santé.

Soulignez que les personnes handicapées peuvent quand même être en santé, mais qu'elles peuvent ne pas être en mesure de faire certaines choses.

Demandez aux élèves ce qu'ils font pour rester en santé. Écrivez leurs réponses au tableau. Posez les questions suivantes aux élèves :

- Vous sentez-vous en santé lorsque vous faites des jeux actifs?
- Vous sentez-vous en santé lorsque vous mangez des aliments sains?
- Vous sentez-vous en santé lorsque vous vous éloignez de la fumée de cigarette?
- Comment pouvez-vous garder votre cœur en santé?

Indiquez-leur les trois éléments clés pour être en santé : *manger des aliments sains, faire de l'activité physique et vivre sans fumée.*

EN BONNE SANTÉ

Le cœur puissant et le cerveau futé : le cœur et le système circulatoire

Révision et résumé

Récapitulez les principaux messages :

- Le cœur bat dans la poitrine pour maintenir le corps en santé.
- Le cœur pompe le sang pour fournir de l'oxygène et des nutriments aux différentes parties du corps.
- Le sang circule du cœur aux organes dans les artères, puis remonte des poumons vers le cœur par les veines.
- Les trois éléments clés pour avoir un cœur en santé sont les suivants : manger des aliments sains, faire de l'activité physique et vivre sans fumée.

Liens avec la maison

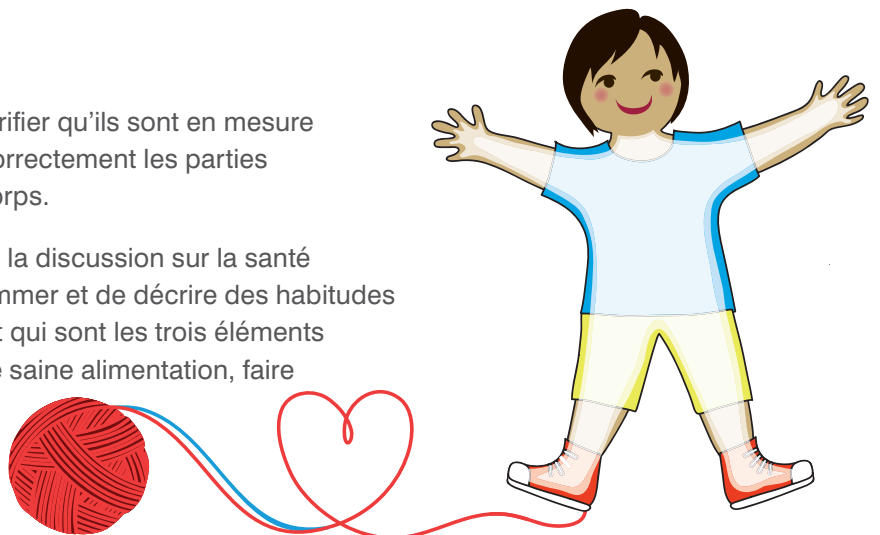
- Invitez les élèves à montrer la fiche d'activité « Le système circulatoire » à leurs parents ou tuteurs et à expliquer à ceux-ci ce qu'ils ont appris au sujet du cœur.
- Demandez-leur de trouver des vidéos d'animation du cœur et du système circulatoire sur le Web avec leur famille.

Activités supplémentaires et intégration

- Demandez aux élèves d'imiter le bruit du cœur en chantant, en tapant des mains ou des pieds, ou en utilisant des instruments de musique pour reproduire le rythme cardiaque.
- Demandez au personnel infirmier de l'école de venir dans la classe pour faire écouter aux élèves les battements de leur propre cœur à l'aide d'un stéthoscope. Si cela est possible, utilisez un microphone et un appareil stéréo portatif pour amplifier le son provenant du stéthoscope afin que toute la classe puisse entendre les battements de cœur.
- Présentez une vidéo d'animation montrant comment le cœur et le système circulatoire fonctionnent. Demandez aux élèves de réfléchir aux nouvelles notions qu'ils ont apprises sur le cœur.
- Atelier : Connectez un tube en caoutchouc au goulot d'une bouteille de plastique. Demandez ensuite aux élèves de presser la bouteille afin de pomper et de faire circuler l'eau dans le tube en caoutchouc afin qu'ils voient que la pression fait bouger le liquide. Demandez-leur de toucher au tube pour qu'ils sentent le « pouls » de l'eau lorsqu'ils pressent la bouteille. Expliquez-leur que l'action du sang dans les artères est similaire.

Évaluation

- Examinez les dessins des élèves afin de vérifier qu'ils sont en mesure de reconnaître, de dessiner et d'indiquer correctement les parties du système circulatoire sur un dessin du corps.
- Surveillez les réponses des élèves pendant la discussion sur la santé afin de vérifier qu'ils sont en mesure de nommer et de décrire des habitudes de vie qui contribuent à une bonne santé et qui sont les trois éléments clés pour avoir un cœur en santé (avoir une saine alimentation, faire de l'activité physique et vivre sans fumée).



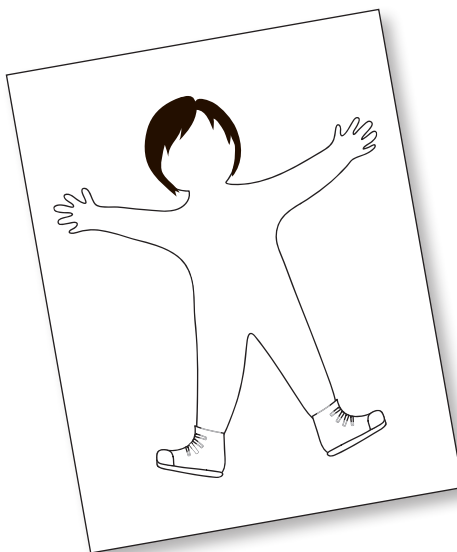
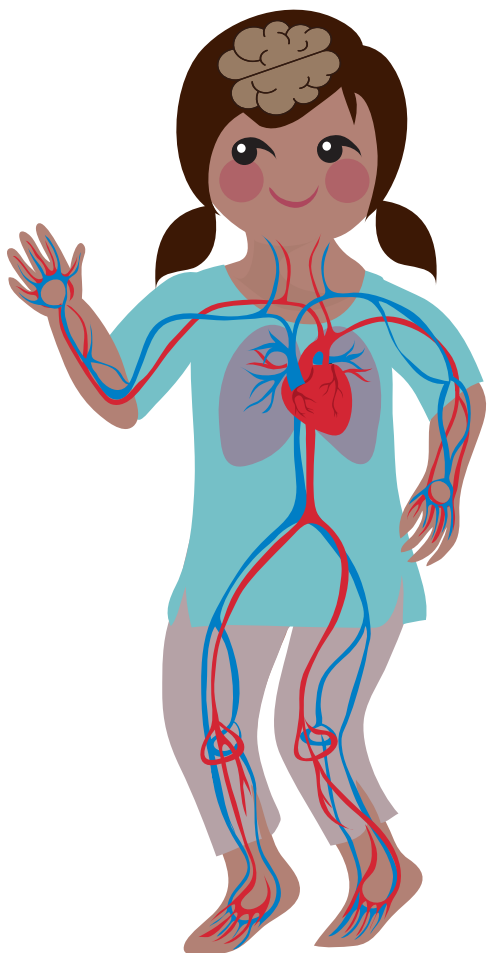
le système circulatoire



Le système circulatoire est très complexe. Le cœur pompe du sang dans les **artères**, qui circulent dans toutes les parties du corps. Le sang revient ensuite au cœur par les **veines**. Le sang transporte de l'oxygène et des nutriments par les artères pour que les parties du corps restent fortes et saines. Le sang transporte aussi des déchets, comme le dioxyde de carbone, vers les poumons, où il se charge en oxygène pur provenant de l'air que l'on respire. Le cœur, les poumons, le sang, les **artères** et les **veines** travaillent tous ensemble. C'est ce qu'on appelle le système circulatoire.

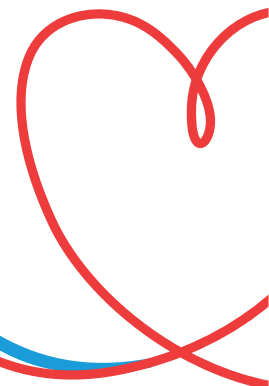
Compte lentement de 1 à 60. C'est le temps qu'il faut à ton sang pour parcourir tout ton corps!

SERS-TOI DE CETTE IMAGE
COMME GUIDE!



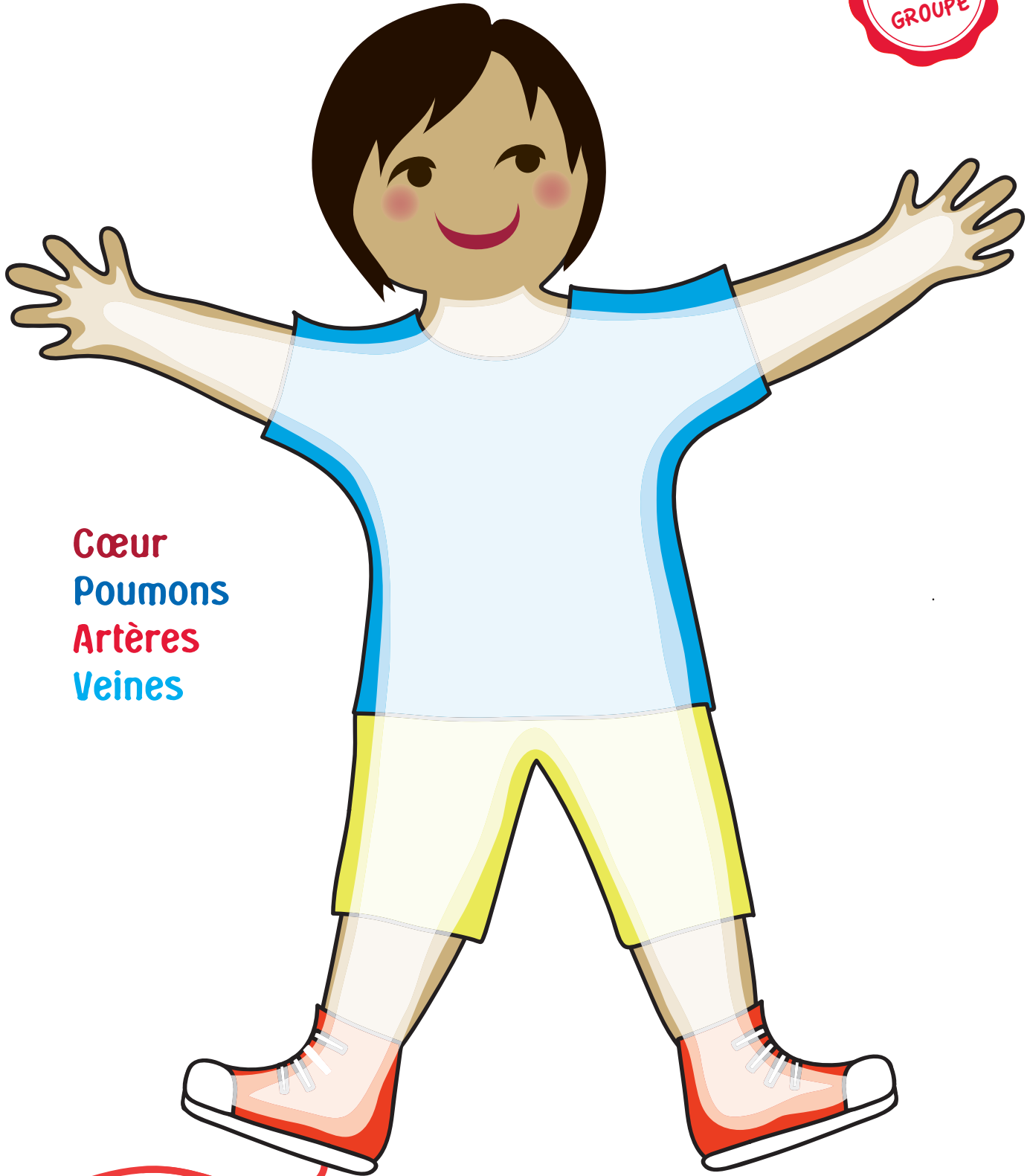
Étends-toi sur une grande feuille de papier et demande à un ami de tracer le contour de ton corps. Dessine ensuite ton **cœur**, tes **artères**, tes **veines** et tes **poumons** au bon endroit.

Tu peux aussi utiliser du fil **rouge** et **bleu** pour représenter les **artères** et les **veines**, puis découper un **cœur** dans du carton **rouge**, et des **poumons** dans du carton **bleu** et les coller sur la grande feuille de papier. Amuse-toi!



Le cœur et les poumons sont les deux organes principaux du système circulatoire.

Dans l'image ci-dessous, dessine ton cœur en rouge et tes poumons en bleu.



Cœur
Poumons
Artères
Veines