



Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés<sup>MC</sup>



le cœur puissant  
et  
le cerveau futé

Maternelle et 1<sup>re</sup> année



# Le cœur puissant et le cerveau futé : le cœur, les poumons et le cerveau

## 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 situent le cœur et les poumons dans le corps et à décrire le bruit que fait le cœur lorsqu'il bat.
- Les élèves découvriront les trois éléments clés pour un cœur sain.

## 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

- Crayons de couleur
- Fil (facultatif)

## 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.*
- Peux-tu voir ton cœur? *Non, car il se trouve à l'intérieur de la poitrine.*
- Peux-tu l'entendre ou le sentir? *Parfois, quand il bat très fort.*
- 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.*
- Que peux-tu faire pour garder ton cœur en santé? *Faire de l'activité physique, manger des aliments sains, vivre sans fumée.*
- Que sais-tu d'autre sur le cœur?

Utilisez des questions suggestives pour encourager les élèves à faire part de leurs questionnements sur le cœur et sur la santé et à dire ce qu'ils souhaiteraient savoir à ce sujet. Écrivez leurs questions sur le tableau en utilisant des mots et des dessins simples. Au besoin, posez des questions aux élèves, par exemple :

- *Quelles questions souhaiterais-tu poser à un médecin au sujet du cœur?*
- *Que souhaiterais-tu dire à tes amis et à ta famille au sujet du cœur?*

## Le cœur puissant et le cerveau futé : le cœur, les poumons et le cerveau

### LE CŒUR DANS LE CORPS

- Distribuez la fiche d'activités « Le cœur, les poumons et le cerveau ».
- Expliquez aux élèves que le cœur pompe le sang dans les artères vers les poumons. Le sang se remplit d'oxygène et de nutriments, puis remonte vers le cœur par les veines. *Conseil : Utilisez des fils de couleur pour montrer comment les artères et les veines parcourent le corps. Expliquez aux élèves que les poumons se trouvent à côté du cœur à l'intérieur du corps et qu'ils servent à la respiration.*
- Faites-leur remarquer que les médecins décrivent souvent le son des battements de cœur comme un « boum-boum » régulier.
- Mettez l'accent sur le rythme « 1-2, 1-2 » des battements de cœur et encouragez les élèves à reproduire ce rythme en chantant ou en tapant des mains de la manière suivante :

1-2, 1-2

Le cœur bat avec qui?

1-2, 1-2

Le cœur bat avec moi.

1-2, 1-2

Le cœur bat avec qui?

1-2, 1-2

Le cœur bat avec toi!

**ASTUCE :**  
Demandez aux élèves de  
serrer un poing au rythme des  
battements de cœur.

### TROIS ÉLÉMENTS CLÉS POUR UN CŒUR EN SANTÉ

Après la période d'apprentissage sur le cœur, expliquez aux élèves qu'il est important de le garder en santé.

- Écrivez et prononcez les mots « être en santé », et demandez aux élèves d'essayer d'expliquer ce que cela signifie. 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 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. Posez-leur les questions suivantes :
  - 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?
- Indiquez-leur les trois éléments clés pour être en santé :
  - Manger des aliments sains;
  - Faire de l'activité physique;
  - Vivre sans fumée.



## Le cœur puissant et le cerveau futé : le cœur, les poumons et le cerveau

---

### Révision et résumé

Récapitulez les principaux messages :

- Le cœur bat dans la poitrine pour garder 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

Demandez aux élèves de montrer la fiche d'activités « Le cœur, les poumons et le cerveau » à leurs parents ou tuteurs et d'expliquer à ceux-ci ce qu'ils ont appris sur le cœur.

### Activités supplémentaires et intégration

- Demandez aux élèves de dessiner et de découper une image du cœur et de l'épingler sur leur chandail, vis-à-vis leur cœur.
- Demandez-leur de contracter les muscles de leurs bras, de serrer le poing ou de presser une balle antistress pendant une minute au même rythme que celui des battements de leur cœur. Demandez-leur ensuite de décrire ce qu'ils ressentent et expliquez-leur qu'un cœur en santé peut battre toute la journée sans se fatiguer.
- 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.

### Évaluation

- Examinez les dessins des élèves afin de vérifier qu'ils reconnaissent le cœur et les poumons et qu'ils sont en mesure d'indiquer l'emplacement exact de ces organes 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 cœur, les poumons et le cerveau



Le **cœur** fait circuler le sang dans ton corps, les **poumons** te permettent de respirer et le **cerveau** s'active pour que tu sois en vie et prêt à apprendre!

