

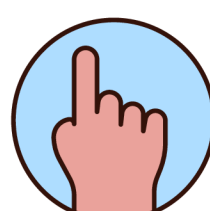
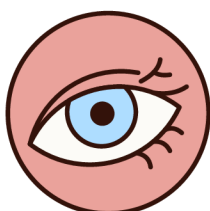
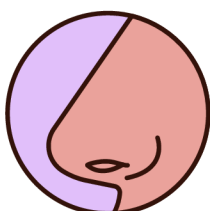
Lien entre santé et nature

1 Les 5 sens dans la nature

Être en nature nous permet de laisser de la place à nos 5 sens :

- la **vue** en observant les paysages et éléments ;
- l'**ouïe** en écoutant les animaux ;
- l'**odorat** en sentant les parfums des plantes ;
- le **toucher** en osant aller à la rencontre des textures qui sont dans la nature ;
- le **goût** en mangeant de bons plats à partir de plantes et légumes (lorsque nous sommes sûrs qu'ils sont comestibles !).

Sur l'image ci-dessous, entoure cinq actions représentant chaque sens puis relie par un trait l'action au sens qui lui correspond.



② Mon rapport à la nature

La nature peut aider à se détendre, bouger, découvrir, être en bonne santé, etc.

Réponds librement au quiz suivant pour que tu puisses évaluer ton rapport à la nature.

1/ Combien de fois vas-tu dehors dans un endroit avec de la nature ?

- ☐ Tous les jours
- ☐ Plusieurs fois par semaine
- ☐ Parfois
- ☐ Rarement

2/ Comment te sens-tu quand tu es dans la nature ?

- ☐ Très bien
- ☐ Calme
- ☐ Curieux
- ☐ Je m'ennuie

3/ Avec qui vas-tu dans la nature ?

- ☐ Ma famille
- ☐ Mes amis
- ☐ Ma classe
- ☐ Tout seul

4/ Où vas-tu le plus souvent ?

- ☐ Dans un parc
- ☐ Dans un jardin
- ☐ Dans une forêt
- ☐ À la campagne
- ☐ Près d'une rivière ou de la mer

③ Les aventures dans la nature

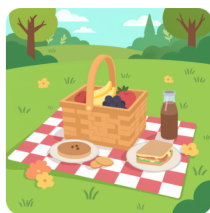
Dans l'exercice suivant, tu vas découvrir des idées d'activités à faire dans la nature. **Coche celles que tu as déjà faite dans ta vie :**



- ☐ Observer une coccinelle
- ☐ Écouter le chant d'un oiseau
- ☐ Construire une cabane
- ☐ Faire des ricochets
- ☐ Marcher pieds nus dans l'herbe
- ☐ Planter une graine
- ☐ Grimper sur un tronc d'arbre
- ☐ Observer un escargot



- ☐ Ramasser des feuilles de différentes couleurs
- ☐ Chercher des traces et indices d'animaux
- ☐ Faire de l'art sauvage
- ☐ Trouver une plume
- ☐ Observer une abeille sur une fleur
- ☐ Sauter dans une flaque d'eau (avec des bottes !)
- ☐ Faire un pique-nique dehors



④ Mon endroit préféré dans la nature



Dans le cadre ci-dessous, dessine un endroit où tu te sens bien dans la nature (parc, forêt, jardin, plage, montagne...). Puis réponds à la question en bas de page.

Dessine ici ton endroit préféré dans la nature :

Pourquoi te sens-tu bien dans cet endroit ?

.....

.....

.....

.....

.....



En conclusion, passer du temps dans la nature peut aider à se sentir plus **calme**, plus **heureux** et plus **concentré**. Cela agit sur notre **santé** et notre **bien-être**, c'est-à-dire sur notre **corps** et sur nos **émotions**.

⑤ Les risques en nature et les bons réflexes !

Avant de commencer à voir ce que la nature nous offre pour notre santé **physique**, focalisons nous sur les **risques** qu'il peut y avoir dans la nature et quels bons réflexes adopter. **Réponds à ce vrai ou faux pour adopter le meilleur comportement :**

1/ Après une balade, il faut regarder si on a des tiques :

- ☐ Vrai
☐ Faux

2/ Je peux goûter n'importe quel fruit trouvé dehors :

- ☐ Vrai
☐ Faux

3/ Toutes les plantes sont sans danger :

- ☐ Vrai
☐ Faux

4/ Une tenue adaptée aide à profiter de la nature en sécurité :

- ☐ Vrai
☐ Faux

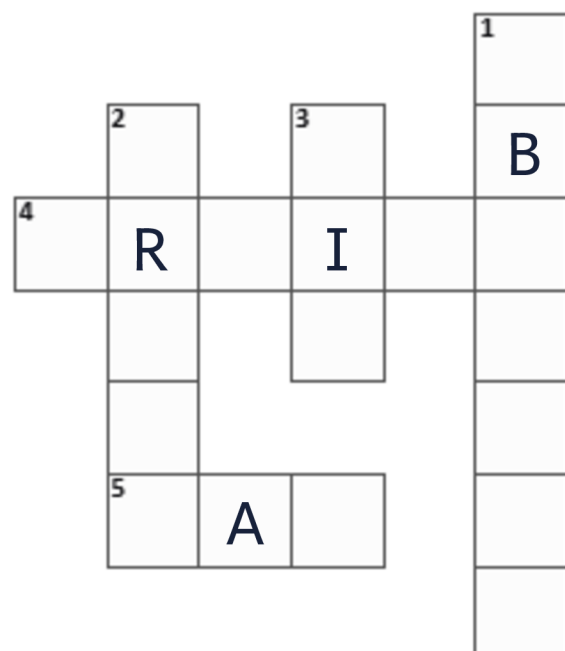
5/ J'ai le droit de m'approcher, de caresser et d'attraper un animal sauvage :

- ☐ Vrai
☐ Faux

⑥ L'humain a besoin de la nature pour vivre

La nature et ce qui la compose sont essentiels pour notre vie sur Terre. Nous, les humains, faisons partie de la nature. Il est donc important de savoir ce qu'elle nous apporte pour être en bonne santé et de connaître les choses à faire en retour pour qu'elle soit, elle aussi, en bonne santé.

Pour commencer à connaître certains éléments de la nature essentiels, **lis attentivement les définitions ci-dessous puis complète le mot croisé pour retrouver les mots :**



Horizontalement :

4. Fruit rouge que l'on mange souvent en été.
5. Liquide indispensable à la vie.

Verticalement :

1. Insecte qui fabrique le miel.
2. Grand végétal qui produit de l'oxygène.
3. Il nous permet de respirer.



⑦ De la fleur à l'assiette !

D'où vient une pomme ? Est-ce qu'une pomme pousse directement sur un arbre ? Que faut-il avant qu'un fruit puisse apparaître ? Tu vas pouvoir répondre à toutes ces questions dans l'activité suivante !



Remets dans l'ordre les étapes de la création d'une pomme en traçant des flèches.

Un enfant qui
mange une
pomme



Abeille



Pommes



Fleur du pommier

Remplis le texte à trou suivant pour te familiariser avec la notion : **Nous sommes tous reliés.**

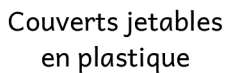
Mots à compléter : nature - plantes - fleurs - animaux - fruits - pollen - fruits - santé - nature

Les humains, les et les vivent ensemble sur la même planète. Les abeilles butinent les Elles transportent le d'une fleur à une autre. Grâce à cette action, les arbres peuvent produire des Les humains peuvent ensuite manger ces Si les plantes, les animaux et les humains sont en bonne santé, la va mieux.

C'est ce que l'on appelle le principe « Une seule santé » : la des humains et de la est liée.

Le terme écologique signifie : ce qui respecte l'environnement. Par là, on entend tout ce qui nous entoure, en particulier la nature et la planète Terre.

Tu vas retrouver des aliments pour ton pique-nique dans les paniers ci-dessous, **choisis le panier qui contient le pique-nique le plus écologique et équilibré possible, puis réponds aux questions suivantes :**



Bouteille
d'eau



Serviette en papier



Sandwich emballé



Chips en sachet



n°1



Fromage fondu



Brioche en sachet



Compote à boire

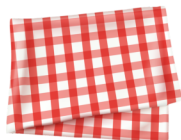
1. Quel panier contient le pique-nique le plus écologique et équilibré ?

- ☐ Le panier n°1
- ☐ Le panier n°2

**1. Pour quelles raisons ?
Explique tes idées en
quelques phrases.**

[illegible]

Sandwich maison



Serviette en tissu



Gourde
d'eau



Gâteau dans une
boîte à goûter



n°2



Couverts
réutilisables



Banane



Du pain avec
du chocolat

⑨ Les écogestes

Les écogestes sont des gestes simples et quotidiens qui visent à réduire son impact environnemental et à adopter un mode de vie plus durable. Ils sont très importants à adopter pour mieux vivre sur la planète dans les années à venir.

Coche en **vert** les écogestes à adopter dans ta vie quotidienne et fais une croix **rouge** sur les actions à ne pas réaliser. Puis réponds à la question en bas de page :

☐ Limiter le gaspillage alimentaire



☐ Favoriser le vélo, la marche à pied ou le covoiturage pour se rendre à l'école



☐ Laisser des déchets dans la forêt



☐ Éteindre la lumière d'une pièce en la quittant

☐ Utiliser des gobelets et des couverts jetables en plastique



☐ Faire le tri et composter ses déchets



☐ Ne pas laisser couler l'eau lorsqu'on se brosse les dents

☐ Privilégier les produits locaux et de saison pour nos repas



☐ Réduire sa consommation de viande

☐ Prendre un bain chaque jour



Quels écogestes pratiques-tu déjà à la maison ? Tu peux t'appuyer sur ceux de l'exercice mais aussi d'autres qui ne sont pas cités et que tu fais chez toi.

.....

.....

.....

.....

.....

10 La cour de l'école

Végétaliser son environnement est très important pour s'assurer une bonne santé mentale et physique.

Dessine, dans le carré ci-dessous, des éléments végétaux (arbres, plantes, potager, fleurs, etc.) et animaux (abeille, oiseaux, insectes, etc.) devant cette école pour représenter une cours de récréation végétalisée :

