

Fil conducteur 4. Ma santé, comment la préserver ? (Parcours santé)

5ème	4ème	3ème
Systèmes cardiovasculaire, systèmes nerveux et santé		
<p>Mettre en relation un entraînement sportif responsable, une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil...) et le fonctionnement et les capacités du système cardiovasculaire.</p> <p><i>Act. Lien avec EPS</i></p>	<p>Mettre en relation l'hygiène de vie et les conditions d'un bon fonctionnement du système nerveux et argumenter l'intérêt des politiques publiques en matière de santé pour comprendre les enjeux liés aux comportements individuels et collectifs (anti-bruit...)</p> <p><i>Lien possible avec la campagne « Dose le son »</i></p>	<p>Argumenter l'intérêt d'adapter l'intensité de l'effort aux capacités de l'organisme par opposition au danger du surentraînement et du dopage.</p> <p>Relier les conduites addictives (addictions au sport, aux jeux, aux substances psycho-actives,...) à leurs effets sur l'organisme</p> <p>Mettre en relation l'hygiène de vie et les conditions d'un bon fonctionnement du système nerveux et argumenter l'intérêt des politiques publiques en matière de santé pour comprendre les enjeux liés aux comportements individuels et collectifs (lois antidrogues, anti-alcool, anti-tabac, ...).</p> <p><i>Lien avec intervention gendarmerie</i></p>
Reproduction et santé		
<p>Respect de l'autre, éducation sexualité</p> <p><i>Action « Journée de la jupe »</i></p>	<p>Education sexualité, stéréotype, homosexualité</p> <p>Choix raisonné de la procréation, principes de la maîtrise de la reproduction</p> <p>Fertilité, aide à la procréation</p> <p>Contraception, prévention des infections sexuellement transmissibles (SIDA...)</p> <p>Préservatifs, DIU</p>	<p><i>Action « SIDA, contraceptions »</i></p> <p>Contraceptifs hormonaux (pilule contraceptive, patch, implant)</p> <p>Pilule d'urgence</p> <p>PMA</p>
Alimentation et santé		
Prévention, préservation de la santé		

<p>Régimes alimentaires / habitudes alimentaires et équilibres alimentaires <i>Act. Obésité et autres troubles alimentaires, alimentation équilibrée et déséquilibrée</i> Action à la cantine, manger mieux</p>		
<p>Systeme immunitaire et santé</p>		
<p>Mesures d'hygiène action des antiseptiques pour lutter contre la contamination Nécessité équilibre entre mesures d'hygiène et maintien de la flore microbienne pour un bon fonctionnement de l'organisme</p>	<p>Mesures d'hygiène Antibiotiques, efficacité dans l'élimination de certains microbes, intérêt d'un usage raisonné <i>Act. tâche complexe : courbes de croissances de virus et de bactéries avec et sans antibiotiques, antibiogramme, Fleming</i> Nécessité équilibre entre mesures d'hygiène et maintien de la flore microbienne pour un bon fonctionnement de l'organisme <i>Act. Prise d'ultra levure suite à antibiotique</i></p>	<p>Mesures d'hygiène vaccination (acquisition préventive et durable d'une protection spécifique) Nécessité équilibre entre mesures d'hygiène et maintien de la flore microbienne pour un bon fonctionnement de l'organisme Limitation des risques à l'échelle collective par une application de mesures à l'échelle individuelle <i>Act. Utilité de la vaccination</i></p>