



Sommaire

Utilisation du guide	3
Contexte	4
Qu'est-ce que le programme Au-delà des étoiles ?	5
Quelle est notre démarche pédagogique ?	6
Pourquoi faire appel à des technologies immersives et interactives ?	6
Quels ont été les résultats obtenus pour l'instant ?	7
Comment utiliser Au-delà des étoiles ?	7
Objectifs	8
Résultats escomptés	9
Intégration aux programmes scolaires et aux politiques	10
Sujets abordés et correspondance avec les priorités politiques	12
Supports	14
Film d'animation	15
Réalité virtuelle	16
Manuel de l'élève	17
Jeu interactif	18
Enseigner dans le cadre du programme	19
Description du programme	20
Format des leçons	20
Aller plus loin	21
Élèves experts	21
Méthodes d'évaluation	21
Utiliser le jeu	22
Mise en place	23
Comprendre le jeu	24
Maintenance	28
Résolution de problèmes	30
Plans de cours	31
Informations complémentaires	57
Qui sommes-nous ?	58
Obtenir de l'aide et partager votre expérience	58

Utilisation du guide

Le présent manuel vous guidera tout au long du parcours pédagogique immersif que constitue *Au-delà des étoiles*. Vous y trouverez des informations concernant les objectifs, les résultats et les stratégies du programme ainsi qu'une description des différents supports pédagogiques et de leur utilisation.

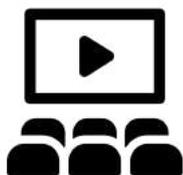
Pour nous, vous êtes co-créateurs de cette expérience pédagogique, comme tous les enseignants utilisant *Au-delà des étoiles*. Ainsi, lorsque vous mettez en place ce programme, vous avez la possibilité de personnaliser les apprentissages de vos élèves. Nous vous encourageons donc à vous approprier ce que nous avons créé. Ce programme a été conçu comme un outil pédagogique efficace et simple d'utilisation que vous pouvez adapter aux besoins de vos élèves.

Il est difficile d'obtenir des changements de comportement positifs. Mais nous pensons qu'avec votre aide, le programme *Au-delà des étoiles* aura des effets concrets dans la vie des élèves et des populations des îles du Pacifique.

Qu'est-ce que le programme *Au-delà des étoiles* ?

Au-delà des étoiles est un programme d'éducation sanitaire unique au monde qui associe récit et technologie afin d'encourager les enfants des îles du Pacifique à adopter des habitudes saines. Il a été mis au point afin de proposer aux enseignants et aux élèves une démarche innovante pour résoudre le problème croissant des maladies non transmissibles (MNT).

Associant supports pédagogiques traditionnels et outils innovants, *Au-delà des étoiles* fait appel au récit et aux nouvelles technologies pour inciter les enfants à adopter de meilleures habitudes alimentaires, encourager la consommation de produits locaux, promouvoir la pratique régulière d'une activité physique, sensibiliser les élèves à l'importance de la protection de l'environnement et leur donner envie de mener une vie plus saine.



Film d'animation



Réalité virtuelle



Manuel de l'élève



Jeu interactif

Outre le présent guide, le programme *Au-delà des étoiles* comprend un film d'animation, une expérience de réalité virtuelle, un manuel de l'élève et un livret d'activités ainsi qu'un jeu interactif sur appareil mobile. Chacun de ces supports contribue de manière unique à l'apprentissage des élèves. Bien que l'efficacité du programme soit maximale lorsque tous les supports sont mobilisés, les écoles peuvent choisir de faire appel à un ou deux d'entre eux uniquement ou d'utiliser l'ensemble des ressources comme outil pédagogique global.



Quelle est notre démarche pédagogique ?

Toutes les ressources du programme *Au-delà des étoiles* ont été conçues autour des stratégies pédagogiques suivantes :



Motivation intrinsèque

En fournissant aux élèves des supports pédagogiques s'appuyant sur des récits et des technologies qu'ils apprécient, le programme favorise un apprentissage personnalisé dans lequel l'enfant est acteur.



Apprentissage multimodal

En associant différentes ressources pédagogiques, le programme tient compte du fait que les élèves apprennent de différentes manières. Ainsi, les ressources permettent un apprentissage textuel, oral, linguistique, spatial et visuel.



Évaluation formative

Grâce à une démarche pédagogique pratique et interactive, le programme permet aux enseignants de réaliser des évaluations fréquentes pour qu'ils puissent comprendre les besoins de leurs élèves et mieux y répondre.



Apprentissage précoce

En proposant des contenus éducatifs concrets à de jeunes élèves, le programme peut avoir un effet positif et durable sur la santé, le bien-être et le développement physique des élèves.

Pourquoi faire appel à des technologies immersives et interactives ?

L'expérience pédagogique ludique et immersive proposée aux élèves grâce au récit et aux nouvelles technologies permet de stimuler la participation et l'apprentissage chez les enfants.

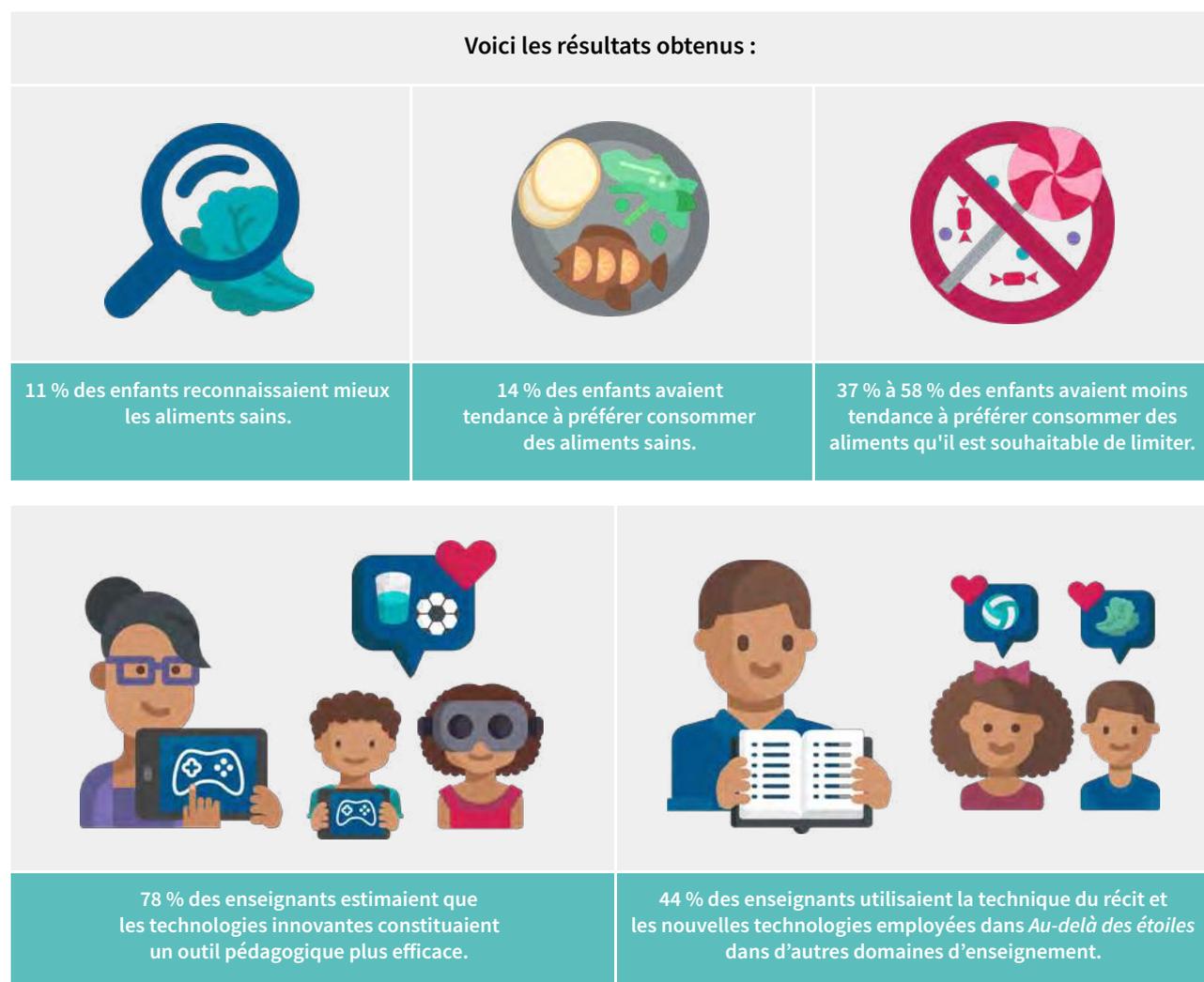
Grâce aux nouvelles technologies, les élèves sont acteurs du récit et peuvent interagir directement avec le contenu. Ils sont ainsi plus susceptibles d'appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie pour que cela ait des répercussions positives sur leur comportement.

L'interactivité des jeux éducatifs encourage les élèves à participer concrètement au processus d'apprentissage de manière active. Dans les jeux, les décisions n'ont pas de conséquences durables, ce qui permet aux enfants de faire des essais et de se tromper plusieurs fois dans un environnement sécurisé. Ils peuvent également prendre eux-mêmes des décisions dans différents scénarios de plus en plus complexes. Ces expériences concrètes leur permettent de mieux intégrer le contenu pédagogique.



Quels ont été les résultats obtenus pour l'instant ?

Au-delà des étoiles a d'abord été mis en œuvre sous forme de programme pilote aux Fidji en 2019. Nous avons ainsi pu recueillir des données précieuses sur la manière dont le programme aidait les élèves dans leur apprentissage. Au cours de cette phase pilote, nous avons pu tester l'efficacité du programme *Au-delà des étoiles* afin que les enseignants sachent quels résultats attendre.



Comment utiliser *Au-delà des étoiles* ?

Si vous lisez ce guide, vous vous apprêtez probablement à mettre en œuvre le programme *Au-delà des étoiles* avec vos élèves. Félicitations et bienvenue à bord !

Pour vous aider à réellement changer les choses dans la vie de vos élèves et afin de vous outiller au mieux pour l'aventure à venir, nous avons créé ce guide en collaboration avec nos partenaires locaux et internationaux.

Nous vous encourageons à consigner votre propre expérience du programme *Au-delà des étoiles*, à nous en faire part et à la partager avec d'autres membres de la communauté. Plus ce programme sera connu, plus il aura d'impact sur la vie des élèves océaniens.

Si vous souhaitez nous poser une question ou simplement nous faire part d'un commentaire, envoyez un e-mail à l'adresse beyondthestars@s1t2.com.au.

Résultats escomptés

Voici les résultats que vous pouvez obtenir sur le plan de la santé, de l'éducation et du développement grâce à la mise en œuvre du programme *Au-delà des étoiles*.

Résultats en matière de santé	
Connaissances nutritionnelles	Les élèves sont capables de reconnaître les aliments et les boissons riches en sel, en sucre et/ou en graisse et connaissent leurs effets sur la santé et le bien-être.
Habitudes saines	Les élèves sont capables de composer des repas équilibrés pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner afin de montrer leur préférence pour des aliments nutritifs.
Mobilisation de la communauté	Les élèves, les parents et les autres membres de la communauté promeuvent et encouragent une alimentation saine à l'école et à la maison.

Résultats en matière d'éducation	
Autonomisation des apprenants	Les élèves peuvent apprendre de manière auto-dirigée en utilisant les supports éducatifs de manière personnelle et utile.
Communication efficace	Les élèves développent leurs compétences de communication dans les modalités textuelles, orales, linguistiques, spatiales et visuelles.
Capacité à mener des enquêtes	Les élèves sont capables de mener des enquêtes sur les impacts positifs d'une consommation responsable de nourriture et de boissons, et sur les effets de l'exercice physique sur leur santé.
Prise de décision	Les élèves peuvent s'entraîner à prendre des décisions éclairées et responsables s'appuyant sur les compétences et connaissances acquises.
Sélection et utilisation d'informations	Les élèves adoptent des habitudes positives en mobilisant et en utilisant des informations concernant l'alimentation saine et l'exercice physique.
Esprit d'initiative	Les élèves peuvent développer leur esprit d'initiative en se montrant acteurs de leur apprentissage et en s'épanouissant sur le plan personnel.

Résultats en matière de développement	
Santé et bien-être des élèves	Les élèves améliorent leur santé et leur bien-être grâce à leur participation au programme et aux apprentissages qui en découlent.
Exemplarité et mobilisation	Les élèves peuvent développer leur capacité à jouer un rôle moteur au sein de leur communauté en adoptant des comportements exemplaires et en éduquant les autres de manière informelle.
Perfectionnement professionnel des enseignants	Pour les enseignants, ce programme représente une occasion unique de développer leurs compétences, car il leur permet de découvrir et de mettre en œuvre les pratiques exemplaires actuelles et les nouvelles technologies.

Intégration aux programmes scolaires et aux politiques

Les finalités pédagogiques d'*Au-delà des étoiles* ont été établies à partir du programme scolaire des pays et territoires océaniques ainsi que des priorités internationales définies par les Objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies et les recherches sur les maladies non transmissibles (MNT) menées par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Programme scolaire	
Alimentation saine	<i>Au-delà des étoiles</i> aborde les volets des programmes scolaires relatifs à la santé et à la nutrition directement dans le contenu des leçons, mais aussi en donnant aux élèves la possibilité de mettre en pratique et de renforcer leurs nouvelles connaissances.
Alimentation locale	S'appuyant sur les programmes scolaires dans le domaine de la santé et des sciences sociales, <i>Au-delà des étoiles</i> met en avant les aliments locaux et leurs avantages à travers des activités spécifiques du manuel de l'élève et grâce à des représentations visuelles claires et à des récompenses dans le jeu interactif.
Eau propre	<i>Au-delà des étoiles</i> aborde les volets du programme scolaire consacrés à l'eau propre à travers des leçons autour de l'importance de l'eau, des sources d'eau, des méthodes pour rendre l'eau potable et des maladies transmises par l'eau.
Exercice physique	Les programmes scolaires relatifs à la santé et à l'exercice physique sont intégrés à <i>Au-delà des étoiles</i> qui insiste sur l'importance de l'activité physique pour bien grandir et être en bonne santé.
Attention à la communauté	<i>Au-delà des étoiles</i> intègre des apprentissages clés des programmes scolaires de sciences sociales concernant l'importance de la communauté en mettant l'accent sur le rôle des élèves au sein de leurs communautés et en étudiant ce rôle.
Protection de l'environnement	<i>Au-delà des étoiles</i> aborde les sujets clés de l'environnement et du développement durable présents dans les programmes scolaires du monde entier en faisant passer un message essentiel : nous devons prendre soin de nous et du monde qui nous entoure.

Objectifs internationaux	
ODD 2 : Faim « zéro »	<i>Au-delà des étoiles</i> répond en partie à la question de la faim en favorisant l'amélioration de la nutrition pour les élèves et leurs communautés. Grâce au programme, les élèves opèrent des choix alimentaires sains, locaux et durables et sont capables d'agir et de partager leurs connaissances dans le cadre d'activités pratiques.
ODD 3 : Bonne santé et bien-être	Principalement axé sur les nouvelles priorités sanitaires mondiales telles que les maladies non transmissibles, <i>Au-delà des étoiles</i> promeut des modes de vie sains et le bien-être pour tous. Le programme sensibilise les élèves à la santé et aux modes de vie sains en leur permettant d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour effectuer des choix sains, en leur offrant la possibilité de s'entraîner à opérer ces choix et en les encourageant à partager ce qu'ils ont appris avec l'ensemble de leur communauté.

ODD 4 : Éducation de qualité	<i>Au-delà des étoiles</i> est un programme éducatif de qualité adapté à tous et accessible aux communautés du monde entier. Autonome et suffisamment souple pour s'adapter à des environnements différents, le programme favorise un accès équitable à un apprentissage tout au long de la vie, car il adopte une démarche dans laquelle l'enfant est acteur et qui permet aux élèves de bénéficier gratuitement d'une éducation de qualité.
ODD 5 : Égalité entre les sexes	L'égalité entre les sexes et l'autonomisation des femmes et des filles a constitué un aspect essentiel de la conception d' <i>Au-delà des étoiles</i> . Accessible aux garçons comme aux filles, le programme met l'accent sur une représentation équilibrée tout en encourageant des relations saines et positives à travers les sujets de l'alimentation et de la communauté.
ODD 6 : Eau propre et assainissement	<i>Au-delà des étoiles</i> favorise l'accès à de l'eau propre et à l'assainissement en sensibilisant les élèves aux sources d'eau potable, et en les encourageant à considérer l'eau propre et l'assainissement comme des éléments essentiels à une vie saine et équilibrée.
ODD 12 : Consommation et production responsables	Axé sur le développement durable et l'environnement, <i>Au-delà des étoiles</i> sensibilise les enfants à la consommation et à la production durables. Le programme permet de mieux comprendre nos choix et leurs conséquences sur l'environnement, et incite ainsi les élèves à réduire leurs déchets et à adopter des modes de vie plus durables.
ODD 13 : Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques	<i>Au-delà des étoiles</i> prend acte du fait que les conséquences du changement climatique mondial sont particulièrement importantes dans les régions vulnérables du Pacifique. Le programme sensibilise les élèves à l'évolution du climat et aux phénomènes météorologiques extrêmes – ainsi qu'au rôle des humains dans ces changements. Il pose ainsi les bases d'une action future visant à anticiper les impacts des changements climatiques actuels et à venir, à s'y adapter et à devenir résilients.
ODD 14 : Vie aquatique	En mettant l'accent sur la protection de l'environnement et les mesures de lutte contre le changement climatique, <i>Au-delà des étoiles</i> sensibilise également les élèves à la protection de l'océan et à l'utilisation durable de ses ressources. Le programme permet aux élèves de prendre conscience de la vulnérabilité des habitats marins et les incite à protéger les écosystèmes marins et côtiers de la pollution.
ODD 15 : Vie terrestre	En mettant l'accent sur le changement climatique et l'environnement, le programme <i>Au-delà des étoiles</i> sensibilise les enfants à la protection de la biodiversité et des habitats terrestres. Il permet aux élèves de mieux connaître la biodiversité forestière et encourage les choix durables, par exemple le recyclage, la consommation d'aliments locaux et l'utilisation responsable des ressources.
« Meilleurs choix » de l'OMS pour lutter contre les MNT	Le programme intègre les informations de l'Organisation mondiale de la Santé concernant les facteurs de risque comportementaux des MNT, notamment en lien avec la consommation de sel, de sucre et d'acides gras trans. Ainsi, l'objectif du programme est de favoriser la réduction de la consommation de sel, de sucre et d'acides gras trans grâce à des messages clés délivrés dans l'ensemble des supports pédagogiques.

Sujets abordés et correspondance avec les priorités politiques

Au-delà des étoiles a été conçu pour répondre à des objectifs en matière de santé, d'éducation et de développement ainsi qu'aux priorités des programmes scolaires et des politiques grâce à une démarche intégrée dans laquelle l'enfant est acteur et où chaque sujet est abordé et revu sous différents angles.

Chapitre 1 : Une vie saine	Programme scolaire	Alimentation saine Exercice physique Attention à la communauté Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 3 : Bonne santé et bien-être
Chapitre 2 : Les nutriments dans nos aliments	Programme scolaire	Alimentation saine Exercice physique Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » ODD 3 : Bonne santé et bien-être « Meilleurs choix » de l'OMS pour lutter contre les MNT
Chapitre 3 : Les choix alimentaires	Programme scolaire	Alimentation saine
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » ODD 3 : Bonne santé et bien-être
Chapitre 4 : Les aliments locaux	Programme scolaire	Alimentation locale Attention à la communauté
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » « Meilleurs choix » de l'OMS pour lutter contre les MNT
Chapitre 5 : Des repas sains	Programme scolaire	Alimentation saine Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » ODD 3 : Bonne santé et bien-être ODD 12 : Consommation et production responsables ODD 14 : Vie aquatique
Chapitre 6 : Trouver de la nourriture	Programme scolaire	Alimentation saine Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » ODD 12 : Consommation et production responsables ODD 15 : Vie terrestre
Chapitre 7 : Apprendre à cuisiner	Programme scolaire	Alimentation saine Attention à la communauté
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » ODD 3 : Bonne santé et bien-être

Chapitre 8 : Une eau propre	Programme scolaire	Eau propre Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 6 : Eau propre et assainissement ODD 13 : Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques
Chapitre 9 : Condition physique et environnement	Programme scolaire	Exercice physique Alimentation saine Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 3 : Bonne santé et bien-être ODD 12 : Consommation et production responsables
Chapitre 10 : Prendre soin de la terre et de la mer	Programme scolaire	Protection de l'environnement Alimentation saine Alimentation locale
	Politiques	ODD 12 : Consommation et production responsables ODD 14 : Vie aquatique ODD 15 : Vie terrestre
Chapitre 11 : Le changement climatique	Programme scolaire	Protection de l'environnement Alimentation saine
	Politiques	ODD 12 : Consommation et production responsables ODD 13 : Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques
Chapitre 12 : Grandir en bonne santé	Programme scolaire	Alimentation saine Exercice physique Attention à la communauté Protection de l'environnement
	Politiques	ODD 2 : Faim « zéro » ODD 3 : Bonne santé et bien-être ODD 12 : Consommation et production responsables ODD 13 : Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques

Film d'animation

Le film d'animation présente le monde d'*Au-delà des étoiles* aux élèves. S'inscrivant dans le prolongement des riches traditions orales du Pacifique et les accompagnant d'illustrations vivantes qui suscitent l'intérêt et l'enchantement, le film d'animation constitue une formidable introduction à *Au-delà des étoiles* et doit être diffusé au début du programme.

L'histoire d'*Au-delà des étoiles*

Il y a très longtemps, des gardiens magiques qui connaissaient les secrets de la nature vivaient parmi nous. Ils venaient des étoiles et possédaient un incroyable mana qu'ils utilisaient pour contrôler l'océan, la terre, le vent et la pluie. Ils partageaient leurs secrets avec la population qui prenait soin de la terre et de la mer, tout comme les gardiens.

Mais un jour, un méchant roi nommé Aspar entendit parler de ce paradis. Il voulut obtenir les secrets des gardiens et les garder pour lui. Il remplit son bateau de trésors et partit à la recherche des habitants et de leur village.

Il arriva au village chargé d'or pour acheter les secrets des gardiens. Mais ces trésors n'étaient d'aucune utilité aux habitants qui refusèrent de céder leurs pouvoirs au méchant roi.

Déterminé à apprendre leurs secrets, Aspar tenta de duper la population. Certains villageois étaient aussi forts que les gardiens et refusèrent de partager leurs connaissances. D'autres étaient plus faibles et Aspar parvint à les convaincre de se séparer de leur mana.

Bien qu'Aspar ait réussi à découvrir une partie des secrets des gardiens, il restait jaloux de leur pouvoir. Il se rendit de nouveau au village et cette fois, il parvint à soutirer les secrets des gardiens même aux villageois les plus résistants.

Pourtant, Aspar resta furieux contre les gardiens, car ils n'avaient pas dévoilé leurs secrets. C'était un roi méchant et égoïste qui voulait garder pour lui le mana.

Aspar était dans une telle colère qu'il déclara une guerre terrible aux gardiens. Le roi et les gardiens se livrèrent un combat sans merci qui fit trembler la terre autour d'eux. Les gardiens remportèrent la victoire, mais le combat les avait affaiblis et ils rentrèrent chez eux, dans les étoiles.

Pendant un temps, les habitants du village étaient heureux, car ils étaient riches et n'avaient plus besoin de s'occuper de la terre. Mais rapidement, sans l'attention des villageois, la terre tomba malade. Les gens avaient oublié comment prendre soin du monde qui les entourait, et les secrets des gardiens se perdirent.

Certains disent que la magie des gardiens existe encore et qu'il suffit de regarder les étoiles pour l'entrevoir. Si l'on en croit la légende, les gardiens ont rassemblé tous leurs secrets et les ont cachés dans des reliques.

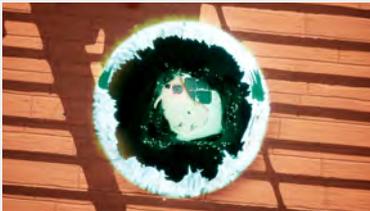
Peut-être qu'un jour, une personne courageuse trouvera ces reliques, rapportera le savoir des gardiens et restaurera la santé et le bonheur sur l'île.

C'est là que commence l'aventure...

Réalité virtuelle

Après avoir visionné le film d'animation, les élèves sont invités à explorer un monde imaginaire en réalité virtuelle. Les enfants peuvent s'aventurer dans le monde en 3D d'*Au-delà des étoiles* où on leur demande d'être le héros ou l'héroïne de leur propre histoire. Le moment où l'enfant choisit d'accepter sa quête et de prendre lui-même contrôle du récit marque le début de son parcours personnel vers la découverte des secrets des gardiens pour restaurer la santé et le bonheur dans le Pacifique.

À travers cette expérience de réalité virtuelle, les élèves sont incités à s'investir personnellement et émotionnellement dans le récit. Ils adhèrent ainsi davantage au reste du programme grâce à l'immersion et à une exploration active.

L'expérience de réalité virtuelle		
		
Le périple de notre héros ou héroïne commence à l'école. Tout à coup, son cartable se transforme en tapis volant magique.	Le tapis volant transporte l'enfant vers un portail qui s'est ouvert dans le sol, à l'avant de la salle de classe.	L'élève saute et arrive dans une grotte obscure. Lorsque le personnage ramasse un bâton au milieu de la grotte, celui-ci s'allume et permet de voir le lieu.
		
Après avoir joué un moment avec le tapis volant, l'enfant doit le suivre pour explorer le reste de la grotte.	Lors de son déplacement dans la grotte, le personnage découvre sur les parois des images magiques décrivant l'histoire de l'île.	Ensuite, l'enfant découvre une ouverture qui mène vers un lieu caché du village où se trouvent les statues des gardiens.
		
À présent, le personnage doit choisir le gardien qui l'aidera dans son aventure.	Lorsque l'enfant place le bâton sur le gardien de son choix, le tapis volant redevient un cartable.	Lentement, celui-ci s'ouvre pour révéler le manuel qui guidera l'élève dans sa quête pour découvrir les secrets des gardiens.

Manuel de l'élève

Existant dans le monde réel et dans le monde virtuel, le manuel de l'élève est le support où converge l'ensemble du récit, ce qui indique aux élèves que ce qu'ils ont appris dans *Au-delà des étoiles* peut jouer un rôle dans leur propre vie. Le manuel de l'élève et le livret d'activités qui l'accompagne ont été conçus pour prolonger le récit d'*Au-delà des étoiles* dans un format plus accessible afin que les enfants puissent l'emporter chez eux et le partager avec leur famille et leur communauté.

Grâce au manuel, les élèves peuvent explorer différents aspects du récit tout en réalisant des apprentissages sur l'alimentation saine, l'exercice physique, les produits locaux, l'environnement et la culture locale. Accompagnés d'exemples de plans de cours qui aident les enseignants à suivre le programme, le manuel et le livret d'activités font le lien entre programme scolaire, politiques nationales et recommandations internationales au sein d'une ressource pédagogique accessible et agréable.



Le manuel de l'élève est complété par un livret d'activités qui prolonge le contenu réutilisable par des exercices pratiques. Chaque séance du livret comprend des activités pratiques liées au sujet abordé, des exercices d'approfondissement sur des domaines connexes, un journal des repas afin de suivre l'évolution des habitudes alimentaires des élèves ainsi que des activités à réaliser chez soi avec les parents.

Pourquoi certains aliments sont-ils mauvais pour la santé ?

Bien sûr, beaucoup d'aliments que nous mangeons sont mauvais pour la santé parce qu'on y a ajouté quelque chose. D'après toi, qu'est-ce qui peut nous rendre malades dans ces aliments ?

Consommer trop de sel est mauvais pour la santé. Manger trop de sucre peut entraîner de l'obésité, du diabète et de la carie. Manger trop de graisse augmente les risques de diabète, de maladies cardiaques et de cancer.

OU AS-TU MANGÉ ICI ?

Petit-déjeuner : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Cherche des aliments qui contiennent trop de sel, de sucre ou de graisse.

Des repas équilibrés

Pour rester en bonne santé, les gardiens consommèrent des aliments appartenant à chacun des trois groupes. Peux-tu dessiner des repas équilibrés pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner ?

PETIT-DÉJEUNER DÉJEUNER DÎNER

Quand peutil-on dire qu'un repas est équilibré ? _____

Comment s'appellent les trois groupes d'aliments ? _____

Quel type d'aliment dois-tu manger en toutes petites quantités ? _____

OU AS-TU MANGÉ ICI ?

Petit-déjeuner : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Essaye de préparer un repas équilibré avec ta famille cette semaine. N'oublie pas d'en parler avec tes amis !

Cultiver son potager

Les gardiens nous ont appris que cultiver son propre potager permettait de rester en bonne santé. Dans le potager ci-dessous, dessine certains aliments que tu pourrais cultiver chez toi.

Pourquoi est-il utile pour toi et ta communauté de cultiver ses propres aliments ?

1. _____ 2. _____
 3. _____ 4. _____

OU AS-TU MANGÉ ICI ?

Petit-déjeuner : _____
 Déjeuner : _____
 Dîner : _____

À FAIRE CHEZ TOI !

Cultive-toi des plantes à la maison ? Parle avec ta famille des plantes que vous pourriez cultiver.

Jeu interactif

Dans le jeu interactif, les élèves incarnent un héros ou une héroïne chargé(e) d'aider la population à retrouver la santé et de percer les secrets de la nature pour remettre l'île en bon état. Accessible sur les appareils mobiles, le jeu interactif propose une méthode différente afin de renforcer les apprentissages du programme.

Tout au long du jeu, les enfants s'efforcent de faire en sorte que leur village reste en bonne santé et se rendent sur d'autres îles. Sur ces îles, différents mini-jeux sont proposés. Ils permettent aux élèves d'explorer le contenu pédagogique sous plusieurs angles, ce qui renforce et personnalise leur apprentissage.

En incitant les enfants à participer activement au processus d'apprentissage, le jeu les aide à personnaliser et à s'approprier les objectifs pédagogiques. En présentant le contenu pédagogique sous forme de jeu, cette ressource encourage les élèves à devenir acteurs de leur apprentissage et leur offre un environnement sûr dans lequel ils peuvent mettre en application et renforcer leurs connaissances pratiques sur la nutrition.



Enseigner dans le cadre du programme

Au-delà des étoiles a été élaboré pour sensibiliser les élèves à la nutrition et aux modes de vie sains. Dans cette section, vous trouverez des informations sur la mise en œuvre du programme, l'adhésion des élèves et les méthodes d'évaluation.

Description du programme

Au-delà des étoiles est divisé en 12 chapitres composés chacun de deux leçons de 45 minutes abordant les sujets suivants :

- **Chapitre 1** : Une vie saine
- **Chapitre 2** : Les nutriments dans nos aliments
- **Chapitre 3** : Les choix alimentaires
- **Chapitre 4** : Les aliments locaux
- **Chapitre 5** : Des repas sains
- **Chapitre 6** : Trouver de la nourriture
- **Chapitre 7** : Apprendre à cuisiner
- **Chapitre 8** : Une eau propre
- **Chapitre 9** : Condition physique et environnement
- **Chapitre 10** : Prendre soin de la terre et de la mer
- **Chapitre 11** : Le changement climatique
- **Chapitre 12** : Grandir en bonne santé

Les leçons peuvent être suivies dans cet ordre ou selon une structure différente qui correspond mieux à ce que vous voulez enseigner et à vos méthodes pédagogiques.

Format des leçons

Pour des résultats pédagogiques optimaux, le manuel de l'élève et le livret d'activités doivent être utilisés avec le jeu interactif lors de chaque leçon. Vous êtes libres de mettre en œuvre le programme comme vous le souhaitez. Nous recommandons toutefois de diviser chaque leçon comme suit :

15 minutes	Présentation du sujet avec le manuel de l'élève
15 minutes	Exploration du sujet avec le livret d'activités
15 minutes	Jeu interactif

Alors que les parties « introduction » sont conçues pour être réalisées en classes entières, les activités du livret et du jeu interactif sont prévues pour être effectuées individuellement par les élèves. En fonction de la taille de votre classe et du nombre d'appareils disponibles, il peut être judicieux de répartir les élèves en petits groupes réalisant à tour de rôle les activités du livret et du jeu interactif.

Installation et rangement

Nous vous recommandons également de prévoir cinq minutes pour l'installation et le rangement des appareils utilisés pour le jeu interactif. N'oubliez pas que tous les appareils doivent être branchés à la fin de chaque leçon afin qu'ils soient chargés et prêts pour l'utilisation suivante.

Activités à faire chez soi

Les élèves doivent être incités à emporter le livret d'activités chez eux afin de pouvoir partager ce qu'ils ont appris avec leur famille et leurs amis. Chaque leçon comporte une activité à faire chez soi ainsi qu'un endroit prévu pour que les parents apposent leur signature afin de confirmer la réalisation de l'activité. Le lendemain ou à la fin de la semaine, vous pouvez demander aux enfants comment se sont déroulées ces activités.

Aller plus loin

À la fin de chaque plan de cours, nous avons ajouté une section « Aller plus loin ». Ces parties sont distinctes de la leçon principale et proposent des activités permettant d'utiliser *Au-delà des étoiles* pour aborder des sujets de différentes matières du programme scolaire et pour atteindre les Objectifs de développement durable des Nations Unies.

Nous vous invitons également à faire preuve de créativité dans votre utilisation des supports avec vos élèves. Plus ceux-ci adhèrent au contenu et au récit, plus le programme sera susceptible de produire des résultats.

Élèves experts

Nous savons qu'il peut être difficile pour les enseignants d'utiliser les nouvelles technologies en classe. La section suivante contient des informations sur l'utilisation du jeu interactif. Toutefois, nous vous suggérons de demander de l'aide à vos élèves pour utiliser les appareils mobiles. Les élèves comprennent comment utiliser les nouvelles technologies avec une rapidité étonnante, et cela peut alléger votre charge de travail.

Nous vous suggérons de choisir un petit nombre d'élèves « experts ». Il peut s'agir des mêmes élèves tout au long du programme ou vous pouvez instaurer un roulement. Ces élèves seraient chargés de prendre soin des appareils et d'aider leurs camarades. Des « Guides des élèves experts » rédigés à leur intention vous seront fournis. Ils expliquent comment configurer le jeu au début de chaque leçon et comment terminer une séance. Ils décrivent également les problèmes les plus fréquents sur les tablettes et expliquent comment les résoudre.

Méthodes d'évaluation

Vous pouvez évaluer les progrès de vos élèves en temps réel par différents moyens :

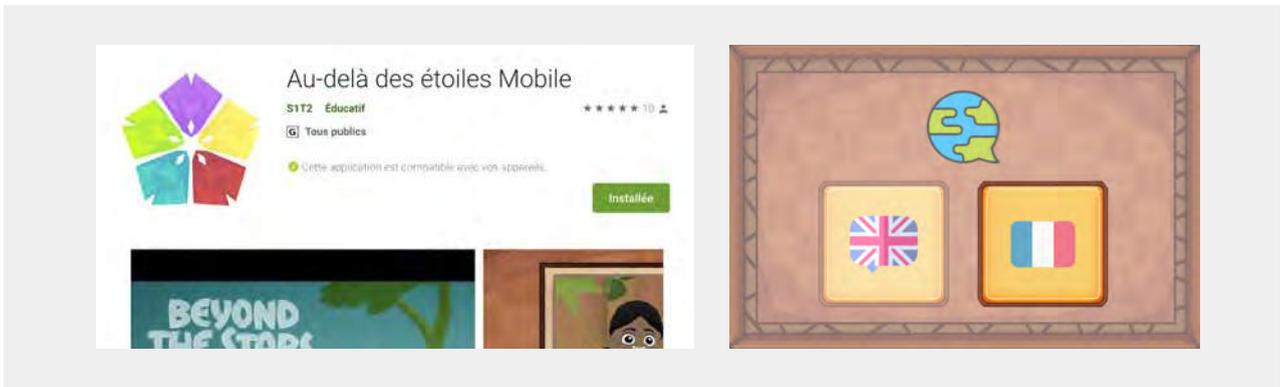
- **Évaluation des activités du manuel de l'élève et du livret d'activités :** Les activités figurant dans le manuel de l'élève et dans le livret peuvent être utilisées pour évaluer les progrès des élèves tout au long du programme. Elles ont été conçues par des enseignants et des experts de l'éducation pour renforcer et évaluer les compétences essentielles de chacun des objectifs d'*Au-delà des étoiles*.
- **Suivi des choix alimentaires et de la consommation des élèves :** Chaque leçon du livret d'activités comporte un journal des repas dans lequel les élèves peuvent indiquer ce qu'ils ont mangé la veille au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner. Beaucoup d'enseignants océaniques effectuent déjà un suivi des repas de leurs élèves : c'est cette pratique qui est reprise par cette activité. Celle-ci vous permet de déterminer facilement si les habitudes alimentaires des élèves évoluent.
- **Observation des interactions avec le jeu sur appareil mobile :** En observant les interactions de vos élèves avec le jeu, vous obtiendrez de nombreuses informations sur leurs connaissances et habitudes alimentaires. Soyez attentifs à différents éléments, par exemple, l'état de leur barre « santé », les scores obtenus dans les mini-jeux et les aliments qu'ils choisissent pour nourrir leur village.

Mise en place

Avant d'utiliser le jeu interactif, une mise en place initiale sera nécessaire. Nous vous conseillons de commencer par configurer les appareils et par montrer le fonctionnement du jeu aux élèves experts. Vous pourrez ensuite demander à ceux-ci d'expliquer le jeu à toute la classe.

Téléchargement du jeu

Si ce n'est pas déjà fait, vous devez télécharger le jeu sur vos appareils. Pour cela, effectuez la recherche « S1T2 Au-delà des étoiles » dans Google Play Store.



Création de groupes

Dans la plupart des écoles, un nombre limité d'appareils pourront être utilisés en classe. Nous vous recommandons de répartir les élèves dans des petits groupes en fonction du nombre d'appareils dont vous disposez. Ainsi, chaque élève du groupe a accès à un appareil lorsque c'est au tour de ce groupe de jouer. Les groupes peuvent ensuite avoir accès aux appareils à tour de rôle afin que tous les élèves profitent du jeu interactif.

Les profils des élèves sont enregistrés sur les appareils. Ainsi, les élèves doivent utiliser la même tablette à chaque fois qu'ils jouent. Plusieurs profils sont sauvegardés sur chaque appareil, et il est possible de passer d'un profil à l'autre. Nous vous conseillons d'étiqueter les tablettes afin que les élèves sachent où est enregistré leur profil.

Ajout de joueurs

Lorsqu'un élève joue pour la première fois, il doit créer un profil utilisateur. Après qu'il a saisi son nom conformément aux instructions ci-dessous, la création de son personnage démarre automatiquement.



Apprentissage du mode de jeu

Un tutoriel montrant aux élèves comment jouer est intégré au jeu interactif. Cependant, il peut être utile de consacrer un moment à l'explication des principes de base que vous avez découverts dans la section précédente.

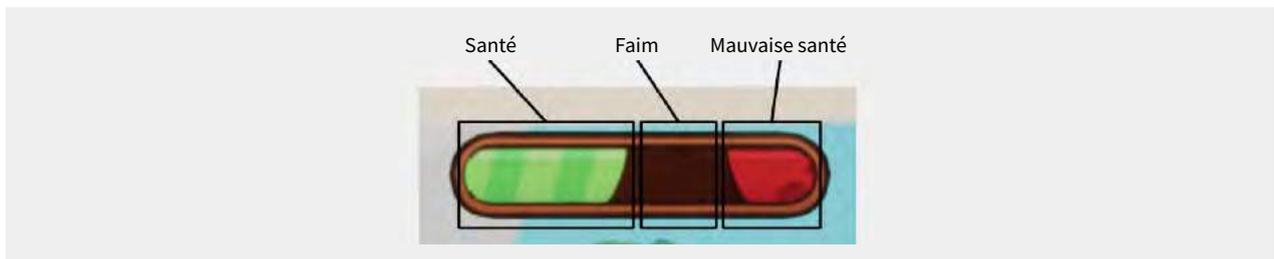
Nous vous recommandons également de faire appel aux élèves experts qui montreront aux autres élèves comment jouer. Lorsque vous avez sélectionné les élèves experts, vous pouvez jouer avec eux, en petit groupe, et leur transmettre toutes les informations utiles. Vous pouvez ensuite demander à chacun d'eux de montrer à d'autres élèves comment jouer, en petit groupe.

Comprendre le jeu

Dans le jeu interactif, le joueur doit faire en sorte que son village reste en bonne santé tout en se rendant sur d'autres îles et en rencontrant d'autres communautés pour redécouvrir les secrets des gardiens. Pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement du jeu interactif, nous décrivons toutes les fonctionnalités importantes dans la présente section. Un tutoriel montrant aux élèves comment jouer est intégré au jeu interactif. Cependant, vous pouvez utiliser les indications ci-dessous pour améliorer l'expérience des élèves.

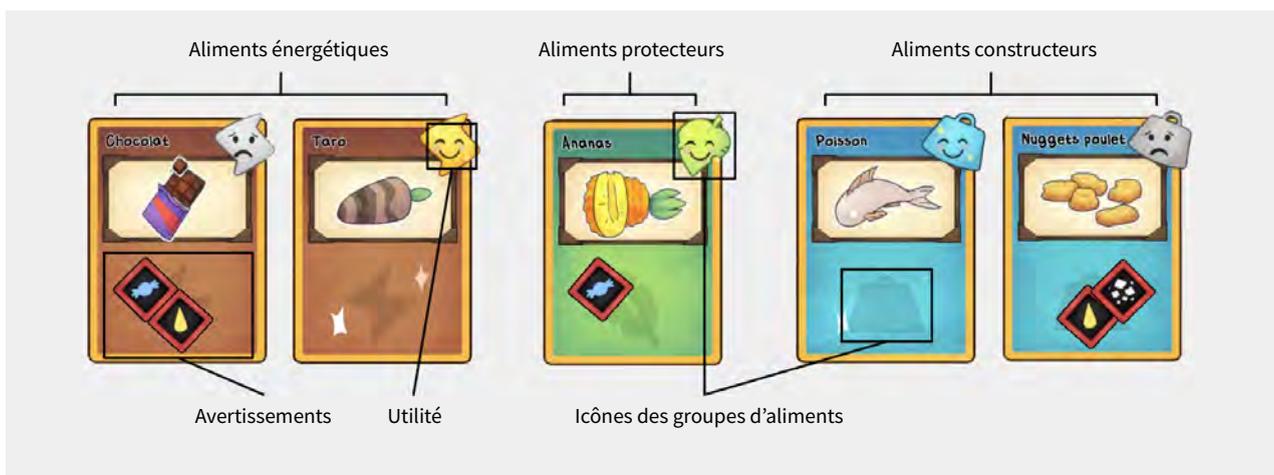
Barres santé

Vous pouvez évaluer les performances des élèves dans le jeu grâce à la **barre santé personnelle** qui représente leur score aux mini-jeux et à la **barre santé du village** qui indique leur score global. Plus la barre est verte, mieux c'est !



Cartes aliments

Tout au long du jeu, les élèves peuvent gagner de nombreuses **cartes aliments** différentes. La couleur et l'**icône du groupe d'aliments** indiquent à quel groupe appartient chaque aliment, et les visages représentés sur les icônes indiquent si un aliment est utile. Les élèves peuvent également vérifier si l'aliment contient des nutriments mauvais pour la santé en consultant les **avertissements** concernant la teneur en sel, en sucre et en graisses.



Cartes spéciales

En jouant, les élèves rassemblent également des **cartes spéciales**. Il peut s'agir de **cartes plans** qui déverrouillent de nouvelles îles à explorer, de **cartes reliques** qui représentent les secrets des gardiens et de **cartes sport** grâce auxquelles ils disposent de nouveaux joueurs pour leurs équipes.



Village

Le **village** est l'endroit où les élèves prennent soin de leur communauté. En jouant, les élèves voient leur village se développer et peuvent utiliser leurs cartes aliments pour agir sur sa santé. Ils peuvent également se rendre dans différents endroits, par exemple, la salle communautaire, le marché, les statues des gardiens, les potagers, l'école, les terrains de sport et le quai.



Salle communautaire et inventaire

La **salle communautaire** est l'endroit où les élèves peuvent nourrir leur village en faisant glisser les cartes aliments de leur **inventaire** vers la marmite. Les aliments que les élèves donnent à leur communauté ont une influence directe sur la barre santé du village.



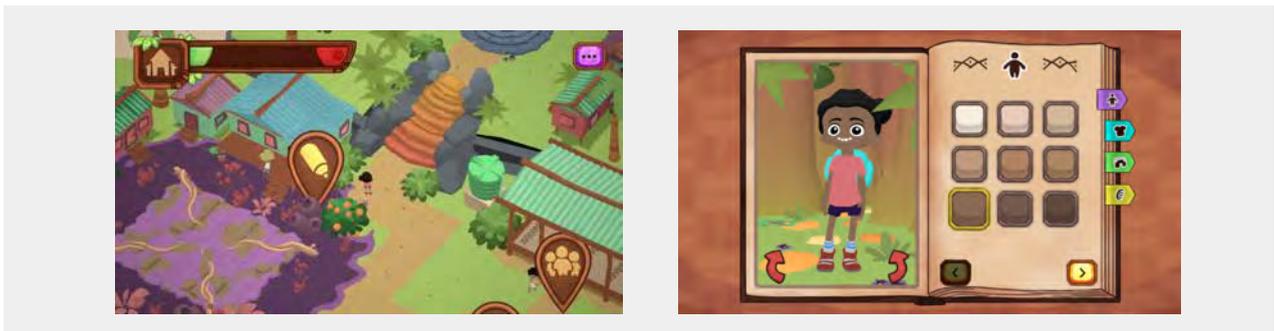
Récompenses du marché

Une fois par jour, les élèves peuvent se rendre sur le **marché** pour débloquer une **récompense quotidienne**. La récompense dépend de la barre santé du village : plus leur village est sain, plus la récompense est intéressante !



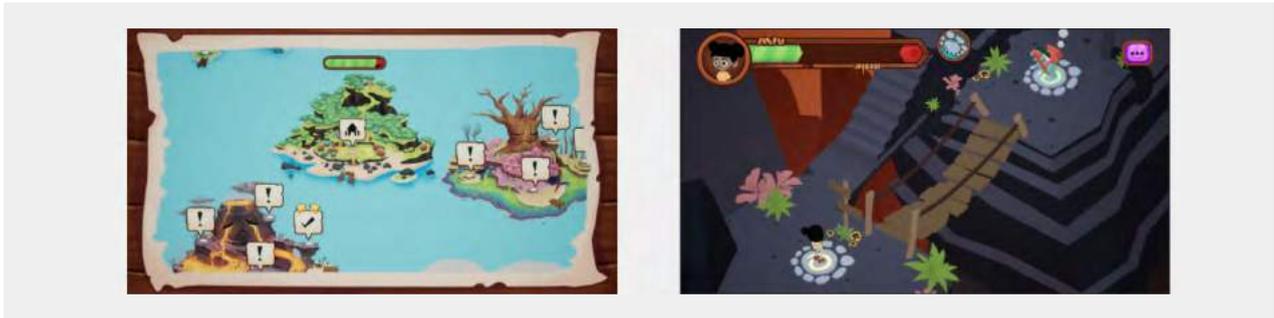
École et modification du personnage

À tout moment, les élèves peuvent se rendre à **l'école** pour modifier l'apparence de leur personnage. En appuyant sur l'école, les élèves affichent l'écran de création du personnage qu'ils ont déjà vu lorsqu'ils ont commencé à jouer. Sur cet écran, ils peuvent modifier la couleur de peau, la couleur des vêtements et la coiffure de leur personnage.



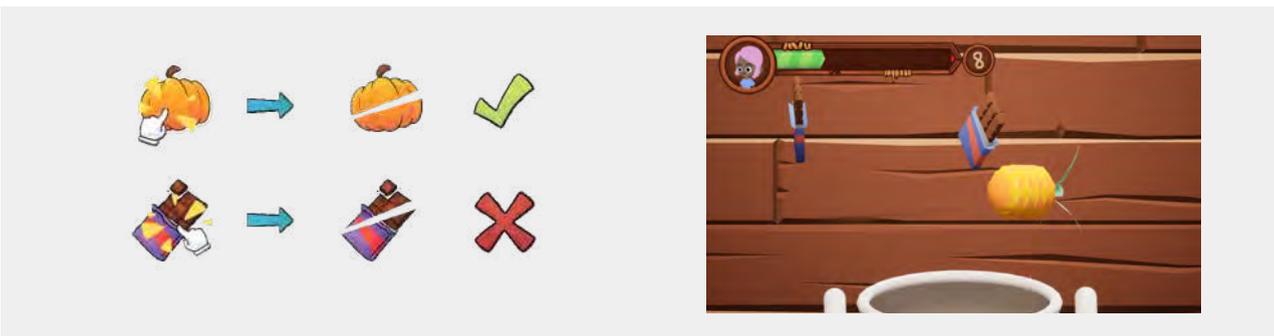
Chemins des îles

Tout au long du jeu, les élèves peuvent se rendre sur de nouvelles îles pour découvrir leurs récits et leurs trésors. Sur chaque île, les élèves trouveront des chemins qui proposent de petits défis amusants ou mini-jeux. Ceux-ci sont conçus pour renforcer les enseignements du programme sous un angle différent et intéressant.



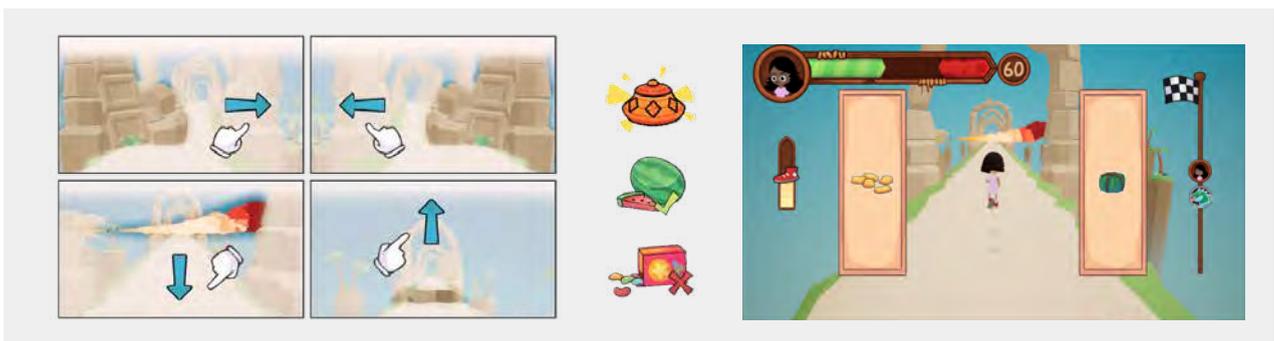
Mini-jeu 1 : Découpe d'aliments

Dans **Découpe d'aliments**, les élèves doivent « découper » des aliments et les mettre dans la marmite. Ils doivent choisir rapidement les aliments à découper : les aliments sains augmentent leur score, mais les aliments mauvais pour la santé le font baisser.



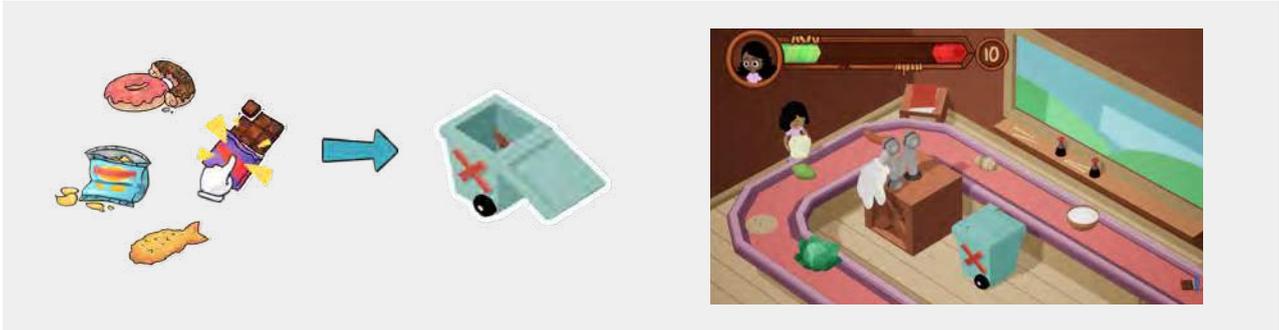
Mini-jeu 2 : Course aux aliments

Dans **Course aux aliments**, les élèves doivent courir, se baisser et sauter pour éviter le lézard. Sur leur parcours, ils doivent choisir des aliments dans des marmites. Les bons aliments leur permettent d'avancer plus rapidement, mais les mauvais ralentissent leur progression.



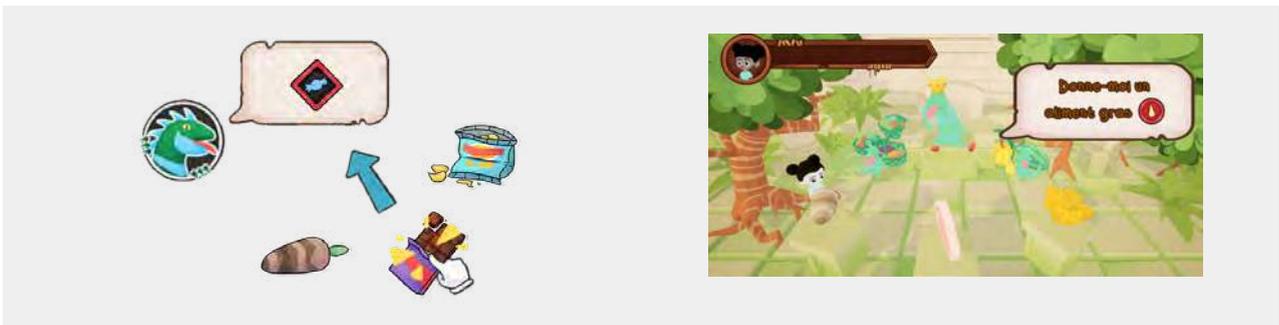
Mini-jeu 3 : Préparation du déjeuner

Dans **Préparation du déjeuner**, les élèves doivent repérer les aliments à éviter sur le tapis roulant et les mettre à la poubelle. S'ils parviennent à ne placer que des aliments sains dans leur boîte, ils obtiennent un bon score.



Mini-jeu 4 : Opération repas

Dans **Opération repas**, les élèves doivent répondre aux questions du lézard en faisant glisser des aliments vers celui-ci. Par exemple, si le lézard demande un aliment sucré, le joueur doit lui donner un aliment riche en sucre.

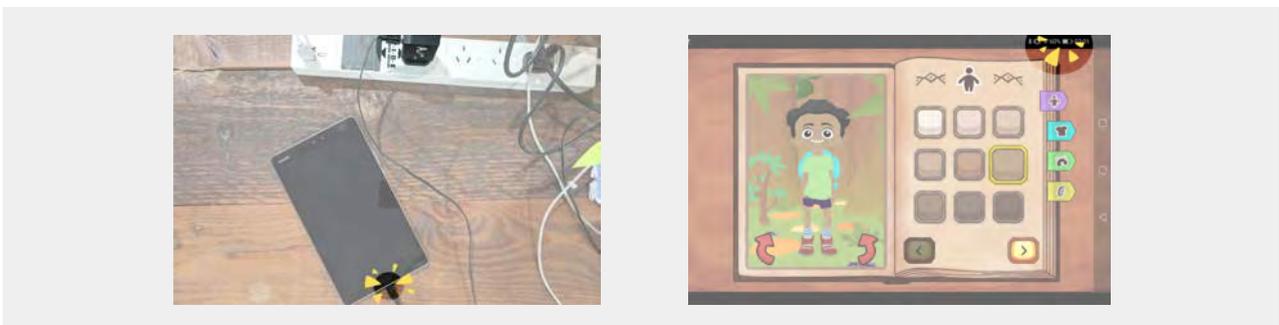


Maintenance

Lorsque la mise en place du jeu est terminée, vous devez garder un certain nombre d'éléments à l'esprit tout au long du programme.

Chargement des tablettes

Avant tout, il faut penser au chargement des tablettes. À la fin de chaque leçon, vous devez veiller à ce que les élèves branchent les appareils afin qu'ils soient prêts pour une prochaine utilisation.



Changement de joueur

Vous ou un élève expert devez apprendre aux élèves à changer de personnage et veiller à ce que chacun choisisse son personnage lorsqu'il commence à jouer. Vous trouverez ci-dessous des instructions pour changer de joueurs. Ces instructions figurent également dans le Guide de l'élève expert.

		
Appuie sur le bouton  pour te rendre au village.	Appuie sur le bouton  en haut à droite.	Appuie sur le bouton  .
		
Appuie sur le bouton  pour te déconnecter.	Appuie sur le nom du joueur suivant.	Appuie sur le bouton  et commence à jouer !

Suivi des barres santé

En observant les élèves en train de jouer, vous apprendrez beaucoup sur ce qu'ils ont compris et sur leur progression dans le cadre du programme. Les mini-jeux et le type d'aliments qu'ils donnent à leur village constituent des outils utiles pour évaluer les connaissances des enfants.

Le moyen le plus rapide de vérifier la progression d'un élève est de regarder la barre santé de son village. Nous recommandons que les élèves vous montrent la barre santé de leur village à chaque fois qu'ils jouent. Si la barre est plutôt verte, l'élève progresse probablement bien. Les élèves dont la barre santé est plutôt rouge ou vide ont sans doute davantage besoin d'aide.

Vous pouvez consulter la barre santé du village de l'élève sur la carte ou sur son île (« Chez nous ») :

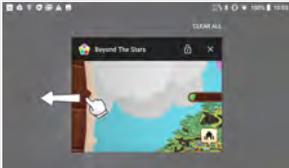
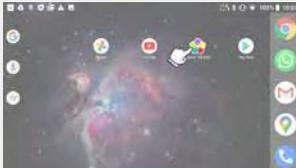


Résolution de problèmes

Comme avec toute technologie, il peut arriver que vous rencontriez des problèmes avec le jeu interactif. Si c'est le cas, vous pouvez tenter de mettre en œuvre quelques solutions simples pour que le jeu fonctionne de nouveau.

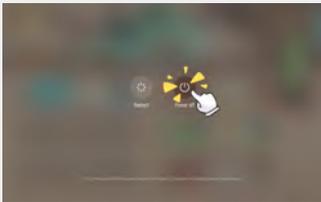
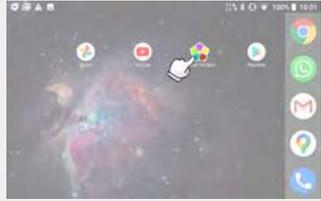
Redémarrer le jeu

Si le jeu est figé, vous pouvez essayer de le fermer et de le redémarrer en suivant les instructions ci-dessous :

		
Balayez le côté de l'écran et appuyez sur le carré pour afficher la fenêtre du jeu.	Balayez la fenêtre pour la fermer.	Repérez l'application <i>Au-delà des étoiles</i> et appuyez dessus pour redémarrer le jeu.

Redémarrer l'appareil

Si vous ne pouvez ni ouvrir ni redémarrer le jeu, tentez de redémarrer votre appareil. Pour cela, suivez les instructions ci-dessous :

		
Maintenez le bouton « verrouillage » de la tablette enfoncé. Lâchez le bouton lorsqu'un nouvel écran s'affiche.	Choisissez l'option « Éteindre ».	Une fois que l'écran est noir, comptez jusqu'à trois. Puis maintenez le bouton « verrouillage » enfoncé pendant deux secondes.
		
Lorsque l'écran est allumé, balayez-le pour le déverrouiller.	Repérez l'application <i>Au-delà des étoiles</i> et appuyez dessus.	Connectez-vous et poursuivez le jeu.

Demander de l'aide

Si vous continuez de rencontrer des problèmes après avoir mis en œuvre ces solutions pendant quelques jours, contactez notre équipe en envoyant un e-mail décrivant votre problème à l'adresse beyondthestars@s1t2.com.au. Nous tenterons de résoudre le problème.

Plans de cours

Ces plans de cours ont été conçus par l'équipe d'*Au-delà des étoiles* en concertation avec des experts de l'éducation et de la nutrition dans le Pacifique et dans le monde entier. Ils ont été créés pour vous aider à exploiter au mieux les supports pédagogiques, mais vous ne devez pas hésiter à modifier les leçons pour les adapter à votre classe.

Comprendre les plans de cours	
Objectif pédagogique clé	Principal objectif que les élèves devraient atteindre au cours de la leçon.
Introduction	Les activités d'introduction sont réalisées avec le manuel de l'élève et peuvent être effectuées en classe entière ou en petits groupes. Elles ont été conçues pour pouvoir être refaites et constituent un moyen agréable de présenter le contenu de la leçon.
Activité	Ces activités permettent de renforcer les apprentissages de chaque leçon de manière interactive. Leur réalisation est prévue dans le livret d'activités qui permet à chaque élève de garder une trace écrite de son parcours pédagogique.
Aller plus loin	Le programme <i>Au-delà des étoiles</i> constitue une ressource éducative intégrée qui peut être utilisée dans d'autres matières et pour aborder des sujets transversaux du programme scolaire. Dans les sections « Aller plus loin », vous trouverez des idées permettant d'utiliser le manuel de l'élève dans d'autres domaines du programme scolaire et pour atteindre les ODD des Nations Unies.
Jeu interactif	Chaque semaine, les élèves doivent consacrer 10 à 15 minutes au jeu interactif. Cela peut être à la fin du cours (c'est-à-dire après les parties « introduction » et « activité ») ou pendant le cours si vous choisissez de réaliser le programme en petits groupes effectuant différentes activités à tour de rôle.
Activité à faire chez soi	Lorsque les élèves emportent le livret d'activités chez eux, ils sont invités à réaliser une activité en famille et à demander à leurs parents de signer en bas de chaque leçon. Nous vous recommandons de rappeler ces activités à la fin de chaque cours et d'encourager les élèves à les réaliser.
Notes de l'enseignant	Il s'agit d'un espace vous permettant de consigner vos remarques concernant la leçon.

Objectif pédagogique clé

Les élèves examinent l'expression « être en bonne santé » et découvrent comment leurs choix peuvent leur permettre de mener une vie saine.

Introduction – Que signifie « être en bonne santé » ?

Demandez à l'ensemble de la classe de réfléchir à ce que signifie l'expression « en bonne santé » et écrivez les idées au tableau. Ensuite, lisez ensemble la première double-page du chapitre un du manuel de l'élève. Demandez aux élèves d'observer l'illustration principale et de trouver autant de comportements bons pour la santé que possible. Quels sont les comportements auxquels ils avaient déjà pensé ? Lesquels sont nouveaux ? Veillez à ce que les élèves connaissent les habitudes suivantes :

- Manger des repas équilibrés
- Manger beaucoup de fruits et légumes
- Dormir et se reposer suffisamment
- Faire régulièrement de l'exercice
- Boire beaucoup d'eau
- Respirer de l'air frais

Activité – Des repas sains

Demandez aux élèves de prendre connaissance des repas dessinés en bas de la page dans ce chapitre. D'après eux, qu'est-ce qui dans ces repas a permis aux gardiens d'être forts ?

Dans le livret d'activités, les élèves dessinent un repas qui leur semble bon pour la santé. Pourquoi s'agit-il d'un repas sain d'après eux ? Quels sont les autres choix à faire pour rester en bonne santé ?

Jeu interactif

Cette semaine, les élèves doivent disposer de 10 minutes pour créer leur personnage et commencer à jouer.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à demander le soir même aux membres de leur famille ce qu'est une vie saine d'après eux, et parlez-en en classe le lendemain.

Aller plus loin – Qu'est-ce qu'une communauté ?

Demandez aux élèves d'observer l'illustration principale dans leur manuel. Quels types d'activités les personnages font-ils ensemble ? Les élèves pratiquent-ils ces activités avec d'autres ? Quelles sont les autres activités qu'ils aiment faire avec d'autres personnes ?

Avec l'ensemble de la classe, définissez le terme « communauté » et déterminez pourquoi elle est importante pour tous ses membres. Ensuite, demandez aux élèves de dessiner un schéma représentant les différentes personnes appartenant à leur communauté. De qui s'agit-il ? Que font ces personnes ensemble ?

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent les habitudes néfastes pour la santé et l'importance de manger des repas équilibrés.

Introduction – Que signifie « habitudes néfastes pour la santé » ?

Avec l'ensemble de la classe, lisez la deuxième double-page du chapitre un du manuel de l'élève. Ensuite, demandez aux élèves d'observer l'illustration principale. En quoi cette image est-elle différente de celle de la leçon précédente ? Quelles différences remarquent-ils ? Veillez à ce que les élèves décrivent les habitudes suivantes néfastes pour la santé :

- Manger des repas non équilibrés
- Ne pas faire régulièrement de l'exercice
- Consommer de la « malbouffe » en grande quantité
- Consommer beaucoup de boissons gazeuses
- Ne pas dormir ou se reposer suffisamment
- Respirer de l'air pollué

Activité – Aliments à privilégier et aliments à éviter

Demandez aux élèves de prendre connaissance des repas dessinés en bas de la page dans ce chapitre. Pourquoi ces repas sont-ils moins bons pour la santé que ceux de la page précédente ? En quoi sont-ils différents ?

Dans le livret d'activités, les élèves déterminent les aliments qu'ils doivent manger « tous les jours » (aliments sains et locaux) et les aliments « occasionnels » (aliments industriels à limiter).

Jeu interactif

Cette semaine, les élèves doivent disposer de 10 minutes pour créer leur personnage et commencer à jouer.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à classer les aliments qu'ils consomment chez eux en deux catégories : les « aliments de tous les jours » et les « aliments occasionnels ».

Aller plus loin – Prendre soin de l'environnement

Demandez aux élèves d'observer l'illustration principale dans leur manuel. L'environnement semble-t-il en bon état ? Quelles sont les différences avec l'époque des gardiens ? Demandez aux élèves d'expliquer pourquoi il est important de prendre soin du monde qui nous entoure.

Réfléchissez ensemble aux différents moyens de protéger l'environnement. Ensuite, demandez aux élèves de dessiner et de légendrer une scène montrant comment ils peuvent prendre soin de l'environnement et ce à quoi pourrait ressembler l'île dans ce cas.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent que de nombreux aliments contiennent du sel, du sucre et des graisses et commencent à chercher des aliments plus sains.

Introduction – Les aliments à éviter

Avec l'ensemble de la classe, lisez la première double-page du chapitre deux du manuel de l'élève. Demandez aux élèves d'observer l'illustration principale. Qu'est-ce qui ne va pas chez les personnes représentées ? Expliquez en quoi une consommation trop importante de sel, de sucre et de graisse peut rendre malade – dans l'immédiat et plus tard. Au cours de l'exercice, veillez à ce que les élèves abordent les éléments suivants :

- Se sentir faible et fatigué
- Avoir des caries
- Être en surpoids ou obèse
- Avoir du mal à faire de l'exercice
- Devenir diabétique
- Ressentir des douleurs à la poitrine ou être atteint d'une maladie cardiaque

Activité – Pourquoi certains aliments sont-ils à limiter ?

Demandez aux élèves quels sont leurs fruits/légumes préférés. Les consomment-ils crus, en conserve, cuits ou séchés ? Expliquez que même des aliments sains peuvent se révéler mauvais pour la santé si on y ajoute du sel, du sucre ou de la mauvaise graisse.

Dans le livret d'activités, les élèves découvrent pourquoi certains en-cas sont à limiter. A-t-on ajouté trop de sel, de sucre ou de graisse à ces aliments ? Si les élèves finissent en avance, ils peuvent chercher des aliments sains pour remplacer ces en-cas mauvais pour la santé (quand ils sont consommés en excès).

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Encouragez-les à demander de l'aide s'ils en ont besoin.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à rechercher chez eux des aliments qui contiennent trop de sel, de sucre ou de graisse.

Aller plus loin – Le conditionnement des aliments

En lisant le manuel de l'élève, réfléchissez au nombre d'aliments emballés. Les ananas frais sont-ils emballés ? Et l'ananas confit, en conserve et séché ? Expliquez en quoi certains emballages peuvent être néfastes pour l'environnement.

Inspectez les emballages des aliments apportés à l'école par les enfants : certains emballages sont-ils en plastique ? Certains aliments s'accompagnent-ils de plus de plastique que d'autres (suremballage) ? Quels sont les autres emballages ? Ensuite, réfléchissez avec les élèves aux moyens de prendre soin de l'environnement grâce à nos choix alimentaires.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves sont capables d'expliquer comment les nutriments présents dans les aliments sont utilisés dans le corps.

Introduction – Les nutriments bons pour la santé

Expliquez aux élèves que notre corps a besoin de nourriture pour être en bonne santé. Demandez-leur de réfléchir aux types d'aliments qui leur permettent d'être en bonne santé. Ensuite, lisez la deuxième double-page du chapitre deux du manuel de l'élève afin de découvrir quelques-uns des nutriments essentiels pour la santé présents dans les aliments.

Observez l'illustration représentant un placard dans le manuel, et demandez aux élèves de déterminer quels aliments contiennent des nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre corps (calcium, fibres, protéines) et quels aliments sont à limiter (riches en sel, sucre et graisse).

Activité – Pourquoi certains aliments sont-ils à privilégier ?

Demandez aux élèves à quelle fréquence ils doivent consommer des aliments contenant des nutriments essentiels, par exemple, des légumes, des fruits et du poisson ? Qu'en est-il des aliments contenant des nutriments non indispensables au bon fonctionnement de notre corps comme les sucettes, les chips et le chocolat ? Décrivez ce que cela veut dire pour leur corps.

En remplissant le tableau du livret d'activités, les élèves déterminent à quoi servent les nutriments favorables pour notre santé dans le corps et dans quels aliments ils se trouvent. S'ils ont besoin d'aide, les élèves peuvent utiliser les informations de leur manuel.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Encouragez-les à demander de l'aide s'ils en ont besoin.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à chercher chez eux des aliments apportant des nutriments indispensables pour notre corps. Le lendemain, en classe, examinez ce qu'ils ont trouvé.

Aller plus loin – Pourquoi devons-nous faire de l'exercice ?

Expliquez aux élèves que notre alimentation n'est pas le seul facteur qui agit sur notre santé. L'activité physique joue également un rôle. Pour être forts et en bonne santé, nous devons consommer les bons aliments et faire suffisamment d'exercice.

Créez une affiche sur laquelle les élèves dessinent leur activité physique préférée. Tout au long du trimestre, demandez aux élèves de participer à chacune des activités qu'ils auront représentées.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient les trois groupes d'aliments et sont capables de classer les aliments dans les bons groupes.

Introduction – Les trois groupes d'aliments

Lisez ensemble la première double-page du chapitre trois du manuel de l'élève. Avec l'ensemble de la classe, étudiez chacun des trois groupes d'aliments. Demandez aux élèves de réfléchir à d'autres aliments qui pourraient être intégrés à chacun de ces groupes. Déterminez les éléments communs aux aliments de chaque catégorie afin de définir à quoi sert chaque groupe. Que signifie le nom de chacun des groupes d'aliments ? Quels sont les bons nutriments apportés par chaque groupe ? Veillez à ce que les élèves connaissent les éléments suivants :

- Protecteurs = vitamines et minéraux
- Énergétiques = glucides
- Constructeurs = fer et protéines

Activité – Des repas équilibrés

Dans le livret d'activités, les élèves essayent de dessiner des repas équilibrés pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Veillez à ce qu'ils pensent à intégrer des aliments issus de tous les groupes pour que leurs repas soient équilibrés et sains. Si besoin, les élèves peuvent consulter leur manuel pour trouver des idées.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Vérifiez qu'ils comprennent le rôle de la barre santé.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à prendre chez eux un repas équilibré contenant des aliments des trois groupes au cours de la semaine. À la fin de la semaine, demandez-leur ce qu'ils ont mangé.

Aller plus loin – De l'eau pour le corps

Expliquez aux élèves qu'en plus de consommer des aliments sains issus de tous les groupes, nous devons également boire beaucoup d'eau pour mener une vie saine.

Comment penser à boire beaucoup d'eau ? En classe entière, réfléchissez à une liste de moyens pour nous aider à y penser, par exemple, boire de l'eau en mangeant, quand on se lève, etc. Les élèves peuvent créer des cartes de rappel à afficher dans la classe, à l'école et chez eux afin de penser à boire beaucoup d'eau.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent « l'ananas des aliments et de la santé » et ce qu'ils doivent faire pour rester en bonne santé.

Introduction – Faire des choix bons pour la santé

Avec les élèves, déterminez en quoi les choix que nous opérons peuvent avoir des conséquences sur notre état de santé, et expliquez que de nombreux facteurs peuvent influencer sur notre santé. Avec l'ensemble de la classe, lisez la deuxième double-page du chapitre trois du manuel de l'élève.

Expliquez aux élèves que l'ananas des aliments et de la santé des gardiens peut nous aider à nous souvenir des choix que nous devons faire pour rester en bonne santé. Examinez chacune des parties de l'ananas séparément avec les élèves.

Activité – Ananas des aliments et de la santé

Les élèves trouveront une reproduction de l'ananas des aliments et de la santé dans le livret d'activités. Ils doivent compléter les phrases concernant les comportements sains qu'ils ont découverts, puis faire correspondre ces comportements aux images de l'ananas en indiquant les bons chiffres. S'ils ont besoin d'aide, les élèves peuvent consulter leur manuel.

S'ils finissent en avance, les élèves peuvent colorier les images de l'ananas des aliments et de la santé.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Vérifiez qu'ils comprennent le rôle de la barre santé.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à montrer et à expliquer l'ananas des aliments et de la santé à leur famille.

Aller plus loin – Communauté et santé

Expliquez aux élèves que pour rester en bonne santé, nous avons souvent besoin de l'aide d'autres membres de la communauté. Demandez aux élèves d'observer l'ananas des aliments et de la santé dans leur manuel. Quels membres de notre famille ou de notre communauté nous aident pour chacun de ces comportements bons pour la santé ? Invitez les élèves à choisir l'une de ces personnes et à lui écrire une lettre pour la remercier de son aide.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves examinent les aliments locaux et leurs liens avec leur vie et leur communauté.

Introduction – Qu'est-ce qu'un aliment local ?

Expliquez aux élèves ce qui constitue un aliment « local ». Demandez-leur de réfléchir aux aliments locaux. Quels types d'aliments frais peuvent-ils acheter sur le marché ? Certains aliments sont-ils spécifiques à l'endroit où ils vivent ? Les enfants ont-ils déjà goûté ces aliments ? À quelle fréquence en consomment-ils chez eux ?

Faites trois colonnes au tableau : Notre corps, L'environnement et Notre communauté. Demandez aux élèves pourquoi la consommation d'aliments locaux est bénéfique dans ces trois domaines. Consignez leurs idées.

Activité – Les aliments locaux

Les élèves lisent la première double-page du chapitre quatre de leur manuel afin de découvrir les bienfaits des différents types d'aliments locaux (légumes, fruits, produits de la mer).

Dans le livret d'activités, les élèves dessinent certains aliments locaux qu'ils connaissent et indiquent où on peut les trouver.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Rappelez-leur que l'objectif est d'avoir un village en bonne santé.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à parler aux membres de leur famille des aliments locaux qu'ils consomment et de leur provenance. Demandez-leur ce qu'ils ont découvert.

Aller plus loin – Les membres de notre communauté

Demandez aux élèves de regarder de nouveau la carte figurant dans leur manuel. Dans quels lieux se rendraient-ils pour trouver d'autres personnes de leur communauté ? Avec les élèves, déterminez comment notre communauté peut nous aider à rester en bonne santé. Expliquez qu'il est possible de demander de l'aide à différentes personnes lorsqu'on en a besoin : cousins, voisins, ou même le parent d'un ami.

En classe entière, dressez la liste des membres de la communauté locale. Demandez aux élèves de dessiner leur propre carte indiquant les différents lieux et les différents membres de leur communauté.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent les bienfaits des aliments locaux et les effets néfastes de la « malbouffe ».

Introduction – Consommer des aliments locaux

Demandez aux élèves ce qu'ils ont mangé au dîner la veille. Au tableau, dessinez deux colonnes : « Repas avec des aliments locaux » et « Repas sans aliments locaux ». Avec l'ensemble de la classe, classez les repas des élèves dans chacune des colonnes et examinez les résultats.

En observant la deuxième double-page du chapitre quatre de leur manuel, les élèves découvrent en quoi les aliments importés que nous consommons aujourd'hui sont souvent moins bons pour la santé que les aliments locaux.

Activité – Manger des aliments locaux

Dans le livret d'activités, les élèves réfléchissent à des aliments locaux pouvant remplacer certains aliments industriels. En petits groupes, les élèves se demandent pourquoi les aliments locaux sont plus sains que les aliments industriels, et comment la consommation d'aliments locaux peut être bénéfique pour la communauté et l'environnement.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Rappelez-leur que l'objectif est d'avoir un village en bonne santé.

Activité à faire chez soi

Encourager les élèves à échanger avec leur famille et à tester un nouvel aliment local au cours de la semaine.

Aller plus loin – S'engager au sein de notre communauté

Demandez aux élèves d'observer les images illustrant la communauté dans leur manuel. Quels types d'activités les habitants de cette île réalisent-ils ensemble ? Comment prennent-ils soin les uns des autres ? Expliquez comment les élèves peuvent s'engager dans leur communauté. En quoi pourrait consister leur engagement ? Quels sont les bénéfices – pour eux et pour la communauté ?

Répartissez les élèves en petits groupes. Chaque groupe doit créer une affiche sur l'une des façons d'aider la communauté. Vous pouvez coller ces affiches dans la classe ou dans l'école.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent l'importance du volume des repas et de l'évaluation des portions dans une alimentation saine.

Introduction – L'importance de la taille des portions

Quelles sont les conséquences de la taille des portions sur notre santé ? En classe entière, les élèves expliquent pourquoi ils pensent que la taille des portions est importante pour leur santé.

Lisez la première double-page du chapitre cinq du manuel de l'élève et expliquez ce qu'il se passe lorsque l'on ne consomme pas une quantité adéquate d'aliments issus de chaque groupe.

Activité – Une assiette équilibrée

Dans le livret d'activités, les élèves dessinent un repas sain contenant des portions adéquates de chacun des groupes d'aliments. Ils peuvent utiliser les informations de leur manuel comme guide.

Lorsqu'ils ont terminé, les élèves comparent leur repas à celui d'un camarade. Ont-ils dessiné un repas équilibré ? Selon eux, pourquoi la taille des portions est-elle importante ? Estiment-ils qu'ils mangent une quantité adéquate d'aliments issus de tous les groupes ?

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Surveillez les choix alimentaires des élèves lorsqu'ils jouent – font-ils les bons choix ?

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à déterminer si leur dîner du soir contient des portions adéquates de tous les groupes d'aliments.

Aller plus loin – Prendre soin de l'océan

Demandez aux élèves d'observer les images figurant dans leur manuel. Demandez-leur de réfléchir aux conséquences possibles d'une pêche trop importante sur l'environnement, aujourd'hui et demain.

Ensuite, demandez-leur de réfléchir à ce qu'ils peuvent faire pour prendre soin de l'océan.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves apprennent à opérer des choix alimentaires sains pour leur petit-déjeuner, leur déjeuner et leur dîner.

Introduction – Consommer des repas sains

Faites un sondage à main levée auprès de vos élèves en leur demandant quel type de petit-déjeuner ils ont pris le matin même. Quels sont les petits-déjeuners les plus fréquents ? Indiquez-les au tableau. Demandez ensuite aux élèves s'ils pensent que ces petits-déjeuners sont bons ou mauvais pour la santé, et pourquoi.

Lisez la deuxième double-page du chapitre cinq du manuel de l'élève. Expliquez aux élèves à quel point il est important de consommer des repas sains. Demandez aux élèves d'observer le calendrier des repas dessiné et de déterminer pourquoi ces repas sont sains et en quoi ils peuvent aider les habitants de l'île de Rarama.

Activité – Planifier ses repas

Dans le livret d'activités, les élèves planifient d'autres repas équilibrés qu'ils pourraient prendre pour rester en bonne santé, et répondent à quelques questions sur les repas sains.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Surveillez les choix alimentaires des élèves lorsqu'ils jouent – font-ils les bons choix ?

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à prendre avec leur famille pendant la semaine l'un des repas qu'ils ont planifiés lors de l'activité du jour.

Aller plus loin – Protéger l'océan

Demandez aux élèves d'imaginer à quoi ressemblerait un monde où il n'y aurait plus de plantes et d'animaux dans l'océan. Qu'est-ce que cela signifierait ? En quoi cela modifierait-il notre vie ? Invitez les élèves à dessiner une image représentant les différentes plantes et les différents animaux qui vivent dans la mer actuellement.

Ensuite, demandez-leur pourquoi ils espèrent qu'à l'avenir, les enfants pourront voir tous les animaux et toutes les plantes qu'ils ont dessinés. Faites appel au contenu du manuel afin de passer en revue les actions qu'ils peuvent réaliser pour veiller à ce que ce soit le cas.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves examinent les endroits où ils peuvent trouver de la nourriture.

Introduction – Les sources d'aliments

Lisez la première double-page du chapitre six du manuel de l'élève et étudiez les différentes sources d'aliments présentes sur la carte de l'île de Loloma. Demandez aux élèves où les membres de leur famille trouvent leur nourriture. Se rendent-ils dans l'un des lieux représentés sur la carte ?

Au tableau, dressez la liste des aliments que les élèves trouvent dans chaque endroit. Ensuite, déterminez s'il est possible de trouver ces aliments dans plusieurs endroits. Quel est le lieu le plus adapté pour trouver chacun des aliments ? Pourquoi ?

Activité – Où trouver de la nourriture ?

Dans le livret d'activités, les élèves inscrivent les différents aliments qu'ils peuvent obtenir dans chacun des endroits indiqués.

Pendant que les élèves réalisent cette activité, invitez-les à poursuivre leur réflexion sur les endroits où ils trouvent les aliments qu'ils consomment chez eux et à se demander s'ils pourraient obtenir certains aliments dans d'autres endroits.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Consacrez du temps aux élèves qui rencontrent des difficultés.

Activité à faire chez soi

Cette semaine, encouragez les élèves à tenir un journal dans lequel ils indiquent d'où viennent leurs aliments et quelles quantités ils jettent.

Aller plus loin – Se débarrasser des déchets

En classe entière, observez le chapitre six du manuel de l'élève. Demandez aux élèves de citer les différents types de déchets qu'ils repèrent. Emmenez les enfants à l'extérieur et demandez-leur de trouver et de ramasser des déchets dans l'école. De retour en classe, expliquez aux élèves que même lorsque l'on jette les déchets dans la poubelle, ils ont un effet sur l'environnement. Demandez-leur de réfléchir aux raisons pour lesquelles nous jetons certaines choses et à la façon dont nous le faisons. Ensuite, dressez une liste des différents moyens qui leur permettraient de réduire leurs déchets.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent les aliments qu'ils peuvent planter chez eux ainsi que les avantages de cultiver son potager.

Introduction – Cultiver sa nourriture

Lisez la deuxième double-page du chapitre six du manuel de l'élève. Expliquez pourquoi cultiver son potager est une bonne chose, et comment un calendrier des semis comme celui figurant dans le manuel permet de déterminer ce qu'il faut planter.

Demandez aux élèves de citer les différents aliments qu'ils ont découverts depuis le début de leur périple. Demandez-leur de parcourir le manuel pour trouver le maximum d'aliments qu'ils pourraient cultiver chez eux, et dressez-en la liste au tableau.

Activité – Cultiver son potager

Parmi les aliments figurant dans la liste, lesquels les élèves aimeraient-ils cultiver dans leur potager ? Dans le livret d'activités, les élèves dessinent les aliments qu'ils veulent planter dans le jardin représenté.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Consacrez du temps aux élèves qui rencontrent des difficultés.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à parler aux membres de leur famille des différents aliments qu'ils pourraient cultiver.

Aller plus loin – Réduire les déchets alimentaires

Demandez aux élèves de dresser la liste de tout ce qu'ils mangent au cours d'une journée normale. Quelle portion de cette nourriture finit à la poubelle ? Incitez les élèves à réfléchir à des moyens de réduire les quantités de déchets alimentaires qu'ils produisent ou à trouver d'autres façons de jeter ces déchets – par exemple, ne verser que la quantité de céréales qu'ils vont manger, jeter leur trognon de pomme au compost. S'ils ont besoin d'aide, les élèves peuvent consulter leur manuel. Ensuite, dressez la liste de ces astuces utiles, et affichez-les dans la classe afin que les élèves s'en souviennent.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient les répercussions des modes de préparation sur la santé.

Introduction – Modes de préparation de la nourriture

Inscrivez les mots « pomme de terre » au tableau. Demandez aux élèves quels sont les différents moyens de préparer et de consommer la pomme de terre. Expliquez aux élèves que la quantité de nutriments présents dans un aliment varie en fonction de la manière dont nous le préparons. Ainsi, cette quantité est différente si nous faisons frire un légume dans de l'huile, si nous épluchons toute la peau, etc.

Demandez aux élèves de relire le chapitre deux de leur manuel pour se remémorer les différentes présentations d'un même aliment. Ensuite, lisez la première double-page du chapitre sept concernant les modes de préparation sains des aliments chez soi.

Activité – Modes de préparation sains

Dans le livret d'activités, les élèves dressent la liste des méthodes permettant de préparer sainement des légumes (cuire à la vapeur, cuire à l'eau bouillante, faire blanchir, sauter, cuire au four traditionnel). S'ils ont besoin d'aide, les élèves peuvent consulter leur manuel.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Passer de nouveau en revue la signification de la barre « santé » avec les élèves.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à trouver la recette de leur repas préféré et à l'apporter en classe.

Aller plus loin – Des relations de qualité

Observez l'illustration principale de la première double-page du chapitre sept du manuel de l'élève. Que font les personnes représentées ? Demandez aux élèves qui fait quoi sur l'image. Encouragez-les à parler du fait que les hommes et les femmes, les garçons et les filles participent tous à la préparation du repas collectif.

Profitez de cette occasion pour expliquer aux élèves qu'une vie saine passe par de bonnes relations avec les personnes qui nous entourent. Pour cela, chacun doit prendre soin des autres et mettre la main à la pâte. Comment peut-on s'aider les uns les autres à l'école ? Comment peut-on aider sa famille à la maison ?

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent des recettes familiales et peuvent les partager avec leurs camarades.

Introduction – Partager des recettes

Lisez la deuxième double-page du chapitre sept du manuel de l'élève. Rappelez aux élèves que, comme les habitants de l'île de Loloma, ils devaient trouver une recette chez eux et l'apporter en classe.

Demandez-leur quels types de recettes ils ont trouvées. Quels sont les points communs et les différences entre ces recettes ? Au tableau, faites un décompte des recettes de plats « de tous les jours » (= plats équilibrés adaptés à une alimentation saine) et de plats « occasionnels » (= plats riches en gras, sel ou sucre à ne consommer que de temps en temps). Qu'est-ce qui plaît aux élèves dans la recette qu'ils ont trouvée ? Pourquoi ont-ils choisi de l'apporter ?

Activité – Nouvelles recettes

En petits groupes, demandez aux élèves de partager leurs recettes. Chaque élève doit échanger sa recette avec celle d'un camarade et copier sa nouvelle recette dans le livret d'activités. Si personne n'est disponible pour échanger avec eux, les élèves peuvent choisir l'une des recettes du manuel.

Ensuite, demandez aux élèves comment ils peuvent protéger l'environnement lorsqu'ils préparent eux-mêmes leur nourriture. Peuvent-ils appliquer leurs idées avec les modes de préparation/recettes qu'ils ont découverts cette semaine ?

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Passer de nouveau en revue la signification de la barre « santé » avec les élèves.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à cuisiner au cours de la semaine la recette qu'ils ont apprise.

Aller plus loin – Tisser un lien avec les autres

Demandez aux élèves de rejoindre le camarade avec qui ils ont partagé leur recette. Invitez-les à se poser mutuellement des questions sur les raisons qui les ont incités à choisir cette recette et à l'apporter en classe. Qu'est-ce qui leur plaît dans ce plat ? Leur rappelle-t-il des souvenirs particuliers ? Où ont-ils trouvé cette recette ? En classe entière, demandez aux élèves de citer une information qu'ils ont découverte sur leur camarade. Expliquez que cuisiner et manger ensemble constitue un excellent moyen de tisser des liens avec les personnes qui nous entourent. Encouragez les élèves à participer à la préparation du dîner chez eux au cours de la semaine, ou invitez-les à discuter d'un sujet précis avec leur famille pendant le dîner.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves découvrent l'importance de l'eau et les types de maladies associées à l'eau.

Introduction – Pourquoi avons-nous besoin d'eau ?

Demandez aux élèves de se mettre debout et de placer leur main à la hauteur correspondant à la quantité d'eau que contient d'après eux leur corps. Expliquez-leur que leur corps est composé de deux tiers d'eau et qu'il y a de l'eau dans leur cerveau, leurs poumons, leur sang, leur peau, leurs os et leurs muscles.

Ensuite, demandez aux élèves ce qui se produirait d'après eux s'ils arrêtaient de boire de l'eau. Et si l'eau qu'ils buvaient était sale ? Lisez la première double-page du chapitre huit du manuel de l'élève pour découvrir ce qui se produit dans notre corps si nous buvons de l'eau sale.

Activité – Maladies transmises par l'eau

Expliquez aux élèves que l'eau n'est pas toujours potable et que nous pouvons tomber malades si nous buvons de l'eau qui n'est pas propre. Lorsqu'ils ont lu la première double-page du chapitre huit du manuel, expliquez aux élèves comment se transmettent les maladies et ce qu'il se passe lorsque nous buvons de l'eau sale.

Dans le livret d'activités, les élèves transcrivent ce qu'ils ont appris en remplissant un rapport sur l'une des maladies transmises par l'eau figurant dans l'« Alerte sanitaire » du manuel.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Observez-les pour vérifier qu'ils donnent des repas équilibrés au village.

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à vérifier que l'eau qu'ils boivent chez eux est propre, et à préciser à leur famille comment ils peuvent s'en assurer.

Aller plus loin – Le changement climatique

Dessinez le contour de la Terre et inscrivez les mots « Changement climatique » au-dessus. Demandez aux élèves d'ajouter les mots ou expressions auxquels ils pensent lorsqu'ils voient ces termes.

En classe entière, relisez la première page du chapitre huit du manuel de l'élève. Quels ont été les effets du changement climatique sur cette île ? Quels sont les autres effets du changement climatique ? Parlez-en en classe et ajoutez les réflexions ou les questions des élèves au dessin du groupe.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient les sources d'eau potable et découvrent de quelle manière l'eau est utile pour leur corps.

Introduction – Où obtenir de l'eau ?

Demandez aux élèves de réfléchir aux sources d'eau possibles. En classe entière, dressez la liste des différentes sources d'eau au tableau.

Lisez la deuxième double-page du chapitre huit du manuel et demandez aux élèves s'ils peuvent trouver d'autres sources d'eau. L'eau issue des sources qu'ils avaient citées est-elle sûre ?

Activité – Boire de l'eau potable

Expliquez aux élèves que l'eau n'est pas toujours potable. Indiquez-leur comment s'assurer que l'eau que nous buvons est potable – en la filtrant, en la traitant ou en la faisant bouillir – en vous référant au manuel de l'élève.

Les élèves consignent ce qu'ils ont appris sur une source d'eau dans le livret d'activités puis ils légendent un schéma indiquant en quoi l'eau est utile pour le corps.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Observez-les pour vérifier qu'ils donnent des repas équilibrés au village.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à noter la quantité d'eau qu'ils consomment par jour.

Aller plus loin – Comment consommons-nous de l'eau ?

Demandez aux élèves de dresser la liste des façons dont ils utilisent l'eau au quotidien. Montrez qu'il est important de prendre soin non seulement de l'eau que nous buvons, mais de toute l'eau qui nous entoure. Expliquez que toute l'eau que nous utilisons se retrouve dans l'océan et que parfois, des objets qui n'ont rien à y faire finissent dans la mer. Quels sont les éléments nocifs que l'on retrouve dans l'eau ? Demandez aux élèves de dessiner un schéma montrant que la manière dont nous consommons l'eau entraîne le transport de déchets et de produits chimiques dans l'océan. Demandez-leur d'ajouter à leur schéma des conseils pour mieux prendre soin de l'eau qui nous entoure.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient l'importance de l'exercice physique pour le corps.

Introduction – Exercice et alimentation saine

Avec l'ensemble de la classe, lisez la première double-page du chapitre neuf du manuel de l'élève. Expliquez que l'exercice nous permet de consommer toute l'énergie que nous puisons dans la nourriture. Décrivez ce qu'il se passe si nous ne consommons pas cette énergie (par exemple, nous prenons du poids, tombons malades), et indiquez pourquoi il est important de faire régulièrement de l'exercice physique.

Ensuite, dans le manuel, observez l'encadré « 2 000 calories, qu'est-ce que ça représente ? ». Précisez que ce que nous mangeons peut modifier la quantité d'exercice nécessaire pour consommer cette énergie. Avec les élèves, analysez les différences entre les aliments de la section en vert et de celle en rouge, et expliquez ce que cela implique en termes d'activité physique.

Activité – Bouger

Dans le livret d'activités, les élèves doivent dessiner leurs exercices physiques préférés et réfléchir collectivement à des activités intérieures et extérieures qui leur permettraient à eux et aux habitants de l'île de Totoka de rester en forme.

Lorsqu'ils ont terminé, les élèves doivent légender leurs dessins afin de montrer comment les activités représentées permettent à leur corps de rester en bonne santé.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Consacrez du temps aux élèves qui rencontrent des difficultés.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à demander à leurs amis et à leur famille quelles sont leurs activités préférées pour conserver une bonne forme physique.

Aller plus loin – S'occuper de l'environnement

Demandez aux élèves ce qu'ils font chez eux pour que leur intérieur reste propre. Expliquez-leur que nous devons veiller à la propreté de la terre tout comme nous veillons à la propreté de notre domicile. Expliquez que parmi les activités que nous pouvons faire pour rester en forme, beaucoup sont également bénéfiques pour l'environnement. Peuvent-ils citer des exemples ?

En classe entière, réfléchissez à la manière dont les élèves peuvent prendre soin de l'environnement ainsi qu'à d'autres actions qu'ils pourront mener à l'avenir.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves examinent différents types d'exercices et déterminent comment ils peuvent s'intégrer à leur vie quotidienne.

Introduction – Des manières inhabituelles de bouger

Répartissez les élèves en petits groupes et créez plusieurs ateliers dans la pièce. Dans chaque atelier, les élèves doivent effectuer une activité physique – danser, sauter, courir sur place, s'étirer, etc. Au bout d'une minute, chaque groupe se déplace vers l'atelier suivant. Continuez jusqu'à ce que tous les groupes aient réalisé toutes les activités.

Lisez la deuxième double-page du chapitre neuf du manuel. Demandez aux élèves de citer toutes les activités physiques réalisées par les personnes représentées sur l'illustration principale. Ensuite, expliquez aux élèves qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer des activités particulières pour rester en bonne santé. Ensemble, réfléchissez à des manières inhabituelles de garder la forme.

Activité – Activités pour rester en forme

Dans le livret d'activités, les élèves reconnaissent différents exercices en associant les images au nom des activités. Ensuite, les élèves réfléchissent à cinq moyens différents de rester actifs au cours de la journée, par exemple, danser, se rendre chez un ami à pied, aller au parc, nager, etc. Ils peuvent s'aider de leur manuel. Lorsqu'ils ont terminé, les élèves forment des tandems et partagent leurs moyens différents de rester actifs.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Consacrez du temps aux élèves qui rencontrent des difficultés.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à faire 30 minutes d'exercice avec un membre de leur famille au cours de la semaine.

Aller plus loin – Protéger l'environnement

À l'aide du prospectus « Protège l'environnement » du manuel, expliquez aux élèves que de petites modifications de nos actions quotidiennes – par exemple, économiser l'eau ou réduire sa consommation de plastique – peuvent avoir des répercussions importantes sur le monde qui nous entoure.

Ensemble, dressez la liste des habitudes bonnes pour l'environnement à ne pas oublier. En petits groupes, demandez aux élèves de créer des affiches pour chacune de ces habitudes. Celles-ci peuvent ensuite être placées dans la classe ou dans l'école.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient l'importance de l'océan et déterminent comment nous pouvons en prendre soin et le protéger.

Introduction – L'importance de l'océan

Lisez la première double-page du chapitre dix du manuel de l'élève. En petits groupes, demandez aux élèves d'observer attentivement l'illustration représentant l'océan pour découvrir certains des animaux particuliers qui y vivent. Ensuite, demandez aux élèves d'expliquer comment les actions humaines peuvent affecter ces animaux – surpêche, déchets dans les océans, pollution de l'eau, etc.

Invitez les élèves à se demander s'ils veulent protéger l'océan et pourquoi. Ensemble, au tableau, dressez la liste des actions que vous pouvez mener en tant que groupe classe pour participer à la protection de la mer.

Activité – Prendre soin de la mer

Dans le livret d'activités, les élèves représentent les raisons pour lesquelles la mer est importante pour nous. Les raisons peuvent être les suivantes : elle abrite beaucoup d'animaux différents, c'est une source d'aliments locaux, nous pouvons y jouer, c'est là que certaines personnes travaillent, elle est liée à l'eau que nous consommons, c'est un bel endroit.

Demandez aux élèves de choisir leurs idées préférées pour protéger l'océan et de les inscrire dans le livret d'activités.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Revoyez en quoi la consommation d'aliments sains est utile pour le village – et pour nous également !

Activité à faire chez soi

Invitez les enfants à demander aux membres de leur famille de raconter leurs plus beaux souvenirs de l'océan. Nous devons garder à l'esprit les raisons pour lesquelles il est si important.

Aller plus loin – Réduire, réutiliser, recycler

Après avoir lu l'illustration « Réduire, Réutiliser, Recycler » dans le manuel, demandez aux élèves d'imaginer comment ils pourraient réduire, réutiliser ou recycler dans la vie de tous les jours. Invitez-les à se montrer créatifs et à sortir des sentiers battus. Demandez aux élèves de conserver des objets du quotidien qui auraient normalement été jetés (par exemple, des bouteilles en plastique, des morceaux de papier, des emballages alimentaires, etc.). Lorsqu'un nombre suffisant d'objets ont été rassemblés, répartissez les élèves en petits groupes et demandez-leur de créer un projet artistique à partir de ces objets.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient l'importance de la terre et déterminent comment nous pouvons en prendre soin et la protéger.

Introduction – L'importance des forêts

Avec l'ensemble de la classe, lisez la deuxième double-page du chapitre dix du manuel. Demandez aux élèves d'observer l'illustration principale représentant une forêt et de déterminer pourquoi les forêts sont importantes (par exemple, elles abritent beaucoup de plantes et d'animaux, elles permettent de purifier l'air, c'est une source d'aliments locaux).

Ensuite, demandez-leur de regarder la peinture trouvée dans la grotte représentant ce qui est arrivé aux forêts au fil du temps. Expliquez pourquoi nous devons prendre soin de la terre pour être heureux et rester en bonne santé. Ensemble, dressez la liste des actions que vous pouvez mener en tant que groupe classe pour participer à la protection de l'environnement, et affichez-la.

Activité – Des habitudes utiles

En utilisant les connaissances acquises dans ce chapitre, les élèves colorient le schéma du livret d'activités et y indiquent comment la terre et la mer nous aident.

Ensuite, demandez aux élèves de choisir trois actions qu'ils vont réaliser pour protéger l'environnement. Ils les inscrivent dans leur livret d'activités et les partagent avec la classe.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Revoyez en quoi la consommation d'aliments sains est utile pour le village – et pour nous également !

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à partager ce qu'ils ont appris avec leur famille en prévoyant des actions pour prendre soin de l'environnement.

Aller plus loin – Penser et manger local

Lorsque les élèves ont lu le chapitre dix de leur manuel, demandez-leur comment, d'après eux, la nourriture qu'ils consomment a un impact sur l'environnement. Estiment-ils que manger local est bénéfique pour l'environnement ? Pourquoi ? Demandez aux élèves de choisir trois aliments locaux qu'ils aimeraient manger. Demandez-leur de dessiner ces aliments, puis de faire un schéma montrant comment la consommation de chacun d'entre eux est bonne pour leur corps, pour la communauté et pour l'environnement. Invitez-les à relire les chapitres précédents du manuel de l'élève pour trouver des idées.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves étudient le changement climatique et ses conséquences pour eux et leur communauté.

Introduction – Comprendre le changement climatique

Lisez la première double-page du chapitre onze du manuel de l'élève. Ensuite, sondez la classe sur le sujet. Qu'est-ce que le changement climatique ? À quoi est-il dû ? Quelles activités sont à l'origine du changement climatique ? Quels sont ses effets ?

Utilisez les illustrations du manuel pour vous aider, tracez des schémas au tableau pour illustrer ce que les élèves découvrent. Consignez toutes les questions des élèves sur le changement climatique et indiquez-leur où ils peuvent trouver les réponses.

Activité – Notre monde en mutation

Demandez aux élèves d'imaginer deux futurs : l'un où on aura pris soin de l'environnement, et l'autre où cela n'aura pas été le cas. Que pensent-ils de ces deux futurs possibles ? Dans chacun des cas, quelles seraient les conséquences pour leur santé, leur communauté et le monde qui les entoure ?

Dans le livret d'activités, les élèves doivent dessiner et légénder deux images pour représenter l'environnement dans les deux hypothèses.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Interrogez-les sur les éléments qui déterminent si un aliment est sain ou à limiter (riche en sel, sucre et graisse).

Activité à faire chez soi

Invitez les élèves à interroger une personne âgée de leur famille sur l'évolution de l'environnement au cours de sa vie.

Aller plus loin – Le climat et notre santé

Lorsque les élèves ont lu la première double-page du chapitre onze de leur manuel, expliquez-leur que les changements environnementaux peuvent également avoir un impact sur notre santé. Peuvent-ils citer des exemples ?

Demandez-leur de montrer sur un schéma comment les changements climatiques suivants pourraient affecter notre santé : augmentation des températures, événements météorologiques extrêmes plus fréquents, élévation du niveau de la mer et modifications de l'atmosphère.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves se sentent responsables de la création d'un avenir plus durable.

Introduction – Lutter contre le changement climatique

En classe entière, lisez la deuxième double-page du chapitre onze du manuel de l'élève. Demandez aux élèves d'observer l'illustration principale et de recenser différentes actions possibles pour lutter contre le changement climatique. Ces actions sont-elles nouvelles ? Parlez des actions auxquelles les élèves n'avaient pas pensé auparavant.

Expliquez que tous les petits gestes comptent et que les élèves ont aussi un rôle à jouer, en apportant des changements dans leur quotidien et en parlant à d'autres personnes de l'importance de notre environnement. Dressez la liste des choses que l'on peut faire seuls ou avec d'autres.

Activité – Agir

Invitez les élèves à réfléchir aux effets positifs ou négatifs de leurs actions sur l'environnement. Dans le livret d'activités, les élèves doivent dessiner et légénder trois actions qui peuvent nuire à l'environnement et trois actions qui peuvent être bonnes pour l'environnement.

Terminez la leçon en donnant aux élèves la possibilité d'énumérer cinq actions quotidiennes que la classe pourrait réaliser. Demandez-leur de signer un engagement qui servira de rappel et que vous pourrez consulter tout au long de l'année scolaire.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Interrogez-les sur les éléments qui déterminent si un aliment est sain ou à limiter (riche en sel, sucre et graisse).

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à partager avec leur famille ce qu'ils ont appris au cours des deux dernières leçons. Que peuvent-ils faire chez eux pour prendre soin de l'environnement ?

Aller plus loin – Une réflexion citoyenne

Parcourez l'école avec les élèves. Demandez-leur de penser à l'école et à ses éventuels besoins. Pendant qu'ils traversent l'école, les élèves doivent réfléchir en petits groupes à ce qu'ils pourraient faire pour changer les choses dans leur établissement, par exemple, jardiner, ramasser les déchets, aider d'autres élèves.

De retour dans la salle de classe, les groupes discutent de ces besoins et établissent un plan pour apporter leur aide. À la fin de la leçon, les groupes présentent leurs idées au reste de la classe.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves font appel à leurs connaissances sur l'alimentation saine et les aliments nutritifs pour créer un repas bon pour la santé.

Introduction – Mener une vie saine

Lisez la première double-page du chapitre douze du manuel de l'élève. En classe entière, revenez sur tout ce que vous avez appris tout au long du programme.

Ensuite, demandez aux élèves de deviner la signification des différents symboles figurant sur l'illustration principale, en petits groupes. Rappelez-leur que l'illustration reprend tous les secrets et les comportements bons pour la santé que les gardiens leur ont transmis et qu'ils doivent consulter leur manuel pour trouver des indices.

Activité – Repas à limiter et repas à privilégier pour une bonne santé

En s'aidant de leur manuel, les élèves dessinent des exemples de repas sains et de repas à éviter dans le livret d'activités. Lorsqu'ils ont terminé, invitez-les à comparer leur repas avec un camarade et à analyser ce qui fait qu'un repas est bon ou à éviter.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Observez leurs choix alimentaires afin d'évaluer ce qu'ils ont appris.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à parler aux membres de leur famille des changements alimentaires sains qu'ils peuvent faire chez eux.

Aller plus loin – Être en bonne santé, tous ensemble

Lorsque les enfants ont lu le chapitre douze du manuel de l'élève, demandez-leur de réfléchir aux moyens grâce auxquels ils pourraient partager ce qu'ils ont appris et aider d'autres personnes à faire des choix bons pour la santé.

Expliquez aux élèves qu'ils ont un rôle important à jouer au sein de leur communauté. Invitez-les à trouver cinq moyens d'aider les membres de leur communauté à adopter des habitudes bonnes pour la santé et cinq moyens grâce auxquels les personnes de leur communauté peuvent les aider à mener une vie saine.

Notes de l'enseignant

Objectif pédagogique clé

Les élèves sont capables d'expliquer quels éléments participent à un mode de vie sain.

Introduction – Des habitudes saines

Avec l'ensemble de la classe, lisez la deuxième double-page du chapitre douze du manuel de l'élève. Observez les cartes postales et les images. Au tableau, notez toutes les habitudes saines que les élèves ont découvertes sur chaque île. Demandez-leur s'ils ont adopté un ou plusieurs de ces comportements bons pour la santé. Veillez à ce que les élèves parlent des éléments suivants :

- Île de Rarama : Prendre des repas équilibrés composés d'aliments locaux et respirer de l'air frais
- Île de Loloma : Cultiver son potager et utiliser des modes de préparation sains pour la nourriture
- Île de Totoka : Boire de l'eau propre et faire beaucoup d'exercice physique
- Île des gardiens : Prendre soin de l'environnement et le protéger

Activité – Mener une vie saine

Dans le livret d'activités, les élèves créent une affiche reprenant les secrets d'une vie saine transmis par les gardiens, et ce, en écrivant, en dessinant ou en collant des images. S'ils en ont besoin, les élèves peuvent consulter leur manuel.

Cette activité peut servir d'évaluation si vous demandez aux élèves de justifier les éléments de l'affiche.

Jeu interactif

Les élèves doivent jouer pendant 10 minutes. Observez leurs choix alimentaires afin d'évaluer ce qu'ils ont appris.

Activité à faire chez soi

Encouragez les élèves à montrer leur affiche à leur famille et à leur expliquer comment mener une vie plus saine.

Aller plus loin – Un avenir radieux

Demandez aux élèves de dessiner leur avenir tel qu'ils aimeraient le voir. Invitez-les à représenter ce qu'ils feront, leurs ressentis, les personnes avec qui ils seront ainsi que ce à quoi ressembleront la terre et la mer.

Sous le dessin, ou au verso, les élèves doivent écrire la phrase « Dans mon avenir, il y a... » suivie de trois éléments.

Notes de l'enseignant

Informations complémentaires

Le présent guide a été conçu pour vous fournir tout ce dont vous avez besoin pour mettre en place *Au-delà des étoiles* dans votre école ou votre classe. Dans cette section, vous trouverez des informations sur l'équipe d'*Au-delà des étoiles*, sur la procédure à suivre si vous avez besoin d'aide et sur les moyens vous permettant de partager votre expérience.

Qui sommes-nous ?

S1T2 signifie « Story 1st, Technology 2nd » (Le récit d'abord, la technologie ensuite). Notre entreprise créative est convaincue que les récits constituent le meilleur moyen de se comprendre soi-même et de comprendre le monde qui nous entoure. Nous pensons également que la technologie peut enrichir notre manière de raconter et de vivre ces récits. Et c'est ce que nos projets cherchent à montrer.

Depuis plus de dix ans, nous mettons au point des façons innovantes de raconter des histoires grâce aux nouvelles technologies. Bien que l'entreprise se trouve à Sydney, en Australie, ces dernières années, nous avons beaucoup travaillé avec les communautés des îles du Pacifique pour transmettre leurs récits et partager notre démarche.

Nous sommes fiers de créer et de mettre en œuvre des programmes tels qu'*Au-delà des étoiles*. Ce programme et d'autres programmes semblables montrent que l'association des récits et de la technologie permet de résoudre les problèmes les plus complexes de l'humanité et de changer réellement les choses dans la vie des habitants du monde entier.

Pour en savoir plus sur S1T2, consultez le site www.s1t2.com.au.

Obtenir de l'aide et partager votre expérience

Le présent guide a été conçu pour vous fournir toutes les informations dont vous avez besoin pour mettre en place *Au-delà des étoiles* dans votre école ou votre classe. Cependant, si vous avez des questions ou des préoccupations auxquelles nous n'avons pas répondu, écrivez-nous afin que nous puissions vous aider, vous et vos élèves, à tirer le meilleur parti du programme.

Nous sommes toujours ravis de recevoir les retours d'expérience des écoles, des enseignants et des communautés qui ont mis en place *Au-delà des étoiles*. Si vous avez des questions, des commentaires ou des remarques, envoyez-nous un e-mail à l'adresse beyondthestars@s1t2.com.au.

