

hygiène de vie

L'hygiène peut se définir comme l'ensemble des principes et des pratiques individuelles ou collectives qui visent à conserver les personnes en bonne santé.

La société contemporaine pose comme intégrées les pratiques d'hygiène élémentaire dont le respect semble aujourd'hui aller de soi. Pourtant la vie quotidienne confronte fréquemment chacun d'entre nous à des situations qui montrent que ces règles ne sont pas toujours observées.

Les familles jouent un rôle primordial dans l'organisation de la vie quotidienne.

Elles sont les premières, par leur action éducative, à construire des repères structurants pour aider leurs enfants à développer, en matière d'hygiène et de santé, des attitudes saines et préventives.

A leur entrée dans la vie collective, l'école se doit d'accueillir les enfants dans les meilleures conditions de sécurité, d'hygiène et de bien-être.

Rythmes de l'enfant

L'enfant comme l'adulte est soumis à des variations rythmiques de ses fonctions physiologiques

Ces rythmes de la vie sont commandés par une horloge interne située dans le cerveau et dont les cellules sont sensibles à la l'intensité lumineuse. Cette horloge est réglée sur 24 heures.

Le rôle du sommeil est fondamental et la privation de sommeil est capable de modifier les rythmes biologiques.

Le sommeil est non seulement un facteur de bonne santé mais il conditionne également la qualité et la rapidité des apprentissages scolaires

M.A.J. le 12/04/2011

Dans cette rubrique

- [activité physique](#)
- [conduites à risques](#)
- **[hygiène de vie](#)**
- [nutrition](#)

En savoir plus

INPES-CRDP « Prof Edus »

Eduscol « [l'hygiène et la santé dans les écoles primaires](#) » Brochure - mars 2008

[Conférence nationale sur les rythmes scolaires - Luc CHATEL](#)

Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale de la Vendée

Cité administrative Travot, rue du 93ème régiment d'infanterie

BP 777 - 85020 La Roche/Yon CEDEX

Tél. 02 51 45 72 00