

Item 108	Explicitation de l'item	Indications pour l'évaluation
<p>Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les actions bénéfiques ou nocives des comportements humains. - Utiliser ses connaissances notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil et de l'hygiène et en tirer les conséquences au quotidien. 	<p>L'évaluation est menée sur l'ensemble du temps passé à l'école et notamment lors des activités physiques et sportives habituelles de la classe. Elle peut prendre la forme d'entretiens individuels ou s'appuyer sur des grilles d'auto-évaluation.</p> <p>L'observation porte sur la capacité de l'élève à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaître et prendre en compte les risques de la vie quotidienne ; - connaître les bienfaits d'une pratique sportive régulière et les risques liés à la sédentarité ; - savoir se préparer à l'effort par un temps de préparation et d'assouplissement, de façon autonome ; - identifier les bonnes conduites alimentaires ; - repérer des comportements à risques : suralimentation, grignotage, tabagisme, alcoolisme... - comprendre l'importance d'un sommeil régulier et de qualité ; - connaître les règles de l'hygiène quotidienne. <p>L'item est évalué positivement lorsque l'élève connaît et explique les règles élémentaires d'hygiène et de sécurité. L'évaluation ne porte pas sur l'appréciation qualitative de l'hygiène de vie des élèves.</p>