




# Fiche 12 : Une journée dans ta vie

Activité courte	Activité longue
 7 - 8 ans plus	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	

## Matériel

- La frise en Annexe 12.1 et les étiquettes en Annexe 12.3
- Annexe avec les pistes d'animation en Annexe 12.4
- Légende des étiquettes en Annexe 12.2

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants de comprendre l'influence des rythmes de vie sur leur santé.

## Objectifs :

- Comprendre l'influence des rythmes de vie sur la santé
- Prendre conscience de ses propres habitudes de rythme de vie

## Techniques utilisées :

- Frise
- Echanges

## Déroulé de l'animation :

### 5 min Temps 1 : Explication des consignes et réalisation des frises

L'animateur constitue des groupes de 3 ou 4 participants. Il distribue une frise (Annexe 12.1) à chacun et les invite à la compléter, individuellement, à l'aide des étiquettes proposées (Annexe 12.3). Il affiche le légende au tableau (Annexe 12.2).

### 20 min Temps 2 : Réalisation du jeu

L'animateur invite les participants à présenter et échanger sur leur frise en petit groupe.

### 10 min Temps 3 : Echanges sur l'influence des rythmes de vie sur leur santé

L'animateur questionne les participants sur les moments les plus favorables pour chacune des activités. Puis, il les interroge sur l'influence de leur rythme de vie sur leur santé. Des pistes de réponses sont proposées en Annexe 12.4.

L'enfant peut repartir avec sa frise ou elles peuvent être affichées dans la salle.



## Pour aller plus loin :

- Bons jours ! Bonnes nuits... Bon appétit !
- E.photo expression. Edition 1er degré
- Vitality pour une vitalité au top



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 12.1 : Une journée dans ta vie

LA FRISE



6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

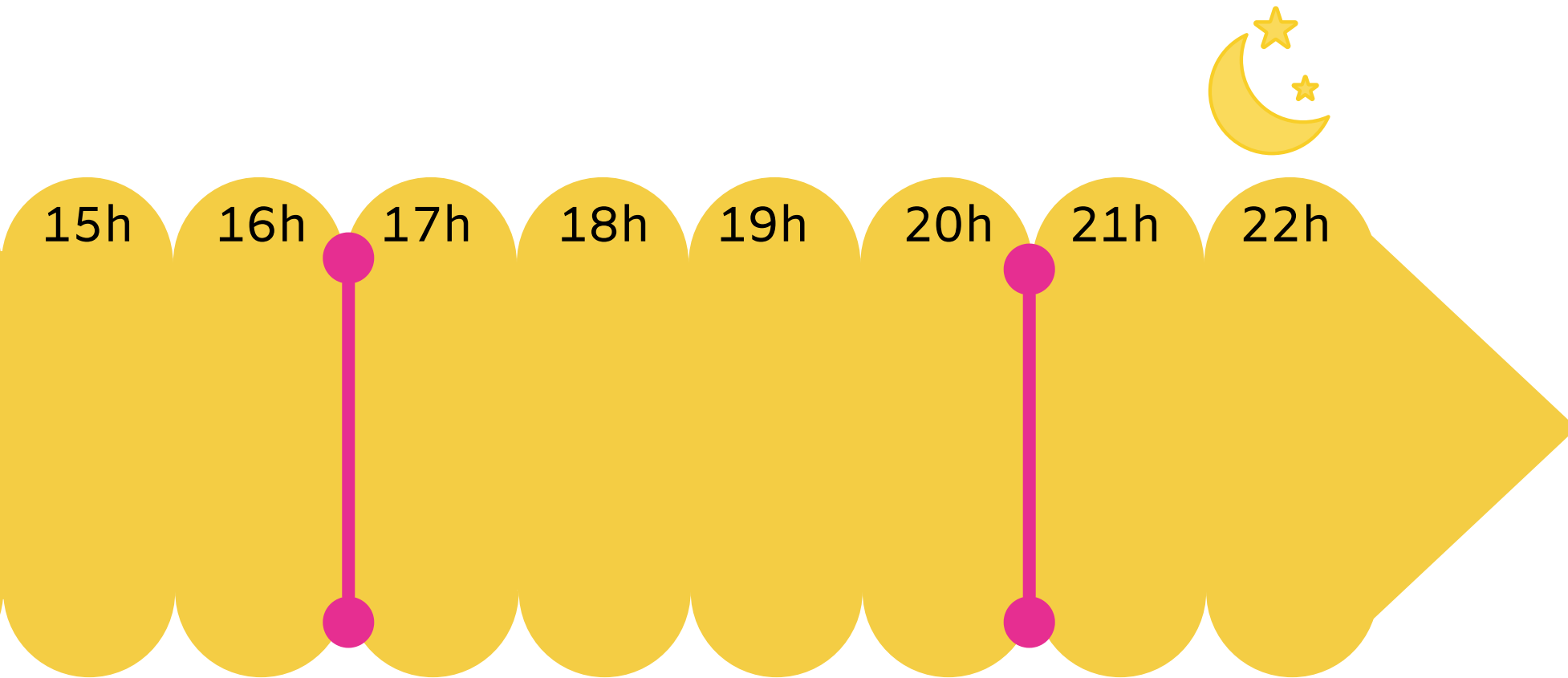
13h

14h

Moi, l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 12.1 : Une journée dans ta vie

LA FRISE



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe Fiche 12.2 : Une journée dans ta vie

## LEGENDE DES ACTIVITES



Manger



Lire un livre



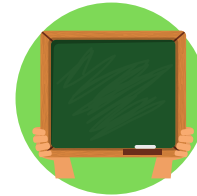
Faire ses devoirs



Jouer



Marcher / se promener



Être à l'école



Se laver



Faire une activité physique ou sportive



Être à la garderie



S'habiller ou se mettre en pyjama



Se déplacer



Dormir



Se brosser les dents



Regarder la télé ou jouer aux jeux vidéos



Activité culturelle




































Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 12.3 : Une journée dans ta vie

ETIQUETTES "Activités"



















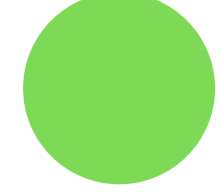
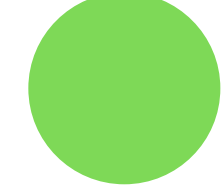
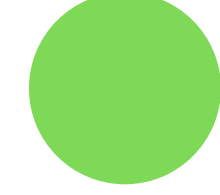
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 12.3 : Une journée dans ta vie

ETIQUETTES "Activités"

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?



# Pour vous accompagner Annexe Fiche 12.4 : Une journée dans ta vie



## Manger

Pour un enfant, il est recommandé de manger 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Il est préférable de manger à heure régulière. Pour plus d'information sur l'alimentation : <https://www.mangerbouger.fr/>



## Jouer

Il est possible de jouer pendant tous les temps libres des enfants.



## Se laver

Il est recommandé de se laver tous les jours, au minimum une toilette des parties intimes, du visage, des mains et pieds.



## S'habiller ou se mettre en pyjama

Les enfants peuvent s'habiller le matin avant ou après le petit-déjeuner par exemple, et se mettre en pyjama avant ou après le dîner.



## Lire un livre

Il est possible de lire pendant tous les temps libres des enfants.



## Marcher / se promener

Il est recommandé pour les enfants de pratiquer 1h d'activité physique par jour.



## Faire une activité physique ou sportive

Il est recommandé pour les enfants de pratiquer 1h d'activité physique par jour.



## Se déplacer

Il est recommandé pour les enfants de pratiquer 1h d'activité physique par jour, les moyens de déplacement doux contribuent à cette activité physique.

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Pour vous accompagner Annexe Fiche 12.4 : Une journée dans ta vie



## Regarder la télé ou jouer au jeux vidéos

Il est possible d'utiliser les écrans pendant les temps libres des enfants. Il est recommandé entre 6 et 12 ans 30 minutes par jour en étant accompagné des parents puis en autonomie.



## Être à la garderie

Les temps de garderie sont plus ou moins longs selon les enfants, ce qui peut les fatiguer. Selon les écoles, ils font leur devoir pendant ce temps de garderie.



## Faire ses devoirs

Il est préférable de faire les devoirs avant le dîner pour ne pas être trop fatigué et donc mieux retenir ses leçons.



## Dormir

Il est recommandé de se coucher à heure régulière et de veiller à dormir suffisamment, entre 9 et 11h par nuit pour des enfants âgés de 6 à 13 ans.



## Être à l'école



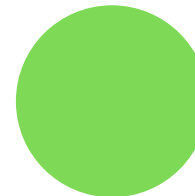
## Activité culturelle

Les activités culturelles participent à l'épanouissement et à l'éveil des enfants.



## Se brosser les dents

Il est recommandé de se laver les dents 2 fois par jour minimum, le matin et le soir, pendant 2 minutes.



## A compléter si besoin

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?