

## Fiche 12 : Une journée dans ta vie

Activité courte	Activité longue
 7 - 8 ans plus	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

### Matériel

- Fiche d'accompagnement
- Annexes

### 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 petits groupes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue une frise (Annexe 12.1) à chaque participant et les invite à la compléter individuellement, à l'aide des étiquettes proposées (Annexe 12.3). Il affiche la 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 des rythmes de vie sur leur santé. Des pistes de réponses sont proposées dans la fiche d'accompagnement.

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 ?

# Fiche d'accompagnement : 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.



## 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.



## Marcher / se promener

Il est recommandé pour les enfants de pratiquer 1h d'activité physique par jour. Les moyens de déplacement doux (vélo, marche, trottinette) y participent



## Faire une activité physique ou sportive

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

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Fiche d'accompagnement : Une journée dans ta vie



## Regarder la télé ou jouer aux 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 à 1h par jour en étant accompagné des parents puis en autonomie. Pas d'écrans le matin, pendant les repas, avant le coucher et dans la chambre de l'enfant.



## 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.



## Aller à l'école

Aller à l'école participe à l'éveil, l'apprentissage, la socialisation,...



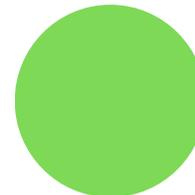
## Activité culturelle

Les activités culturelles participent à l'épanouissement et à l'éveil des enfants. Elles sont possibles pendant tous les temps libres.



## 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 ?

# Annexe 12.1 : Frise



6h

7h

8h

9h

10h

11h

12h

13h

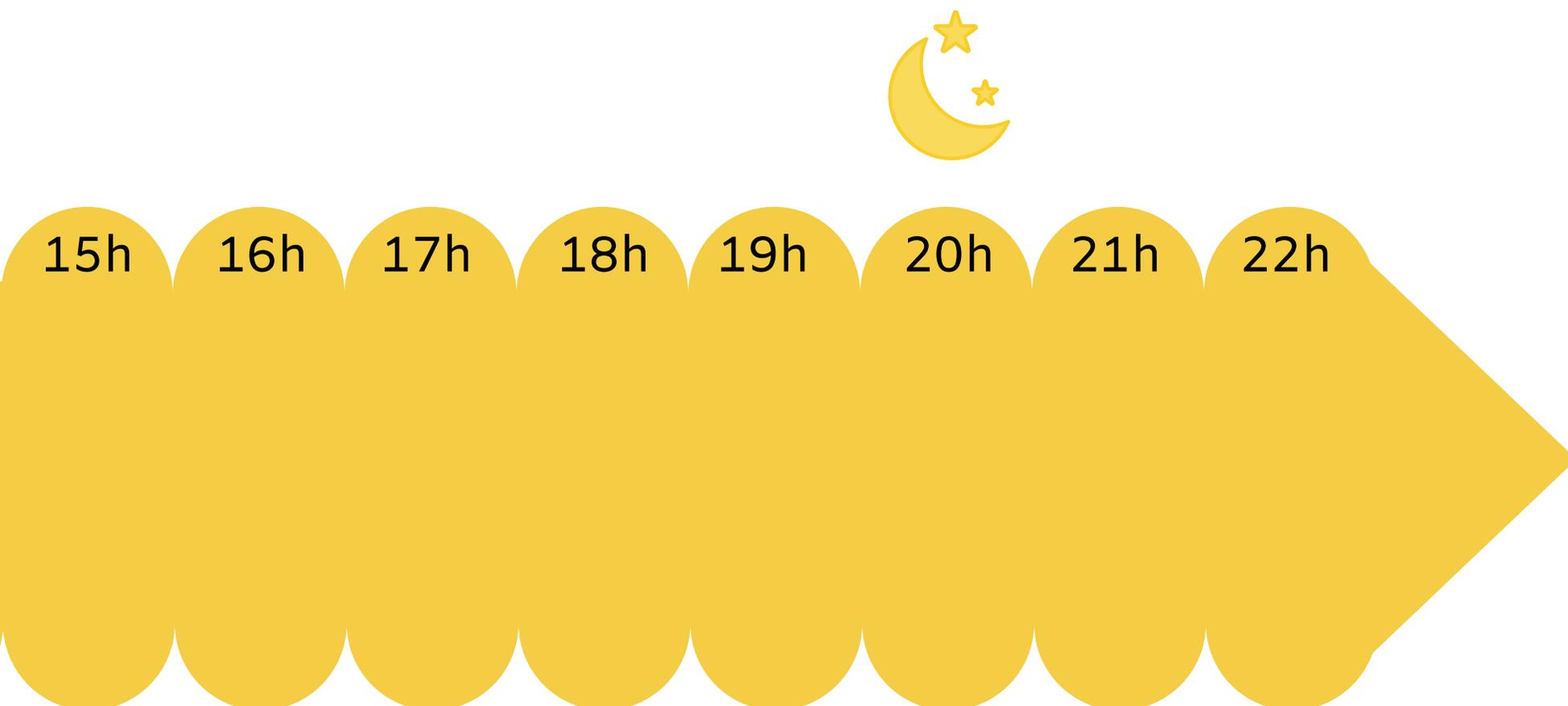
14h

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 12.1 : Frise



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 12.2 : Légende des activités



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 12.3 : Etiquettes "Activités"

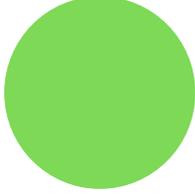
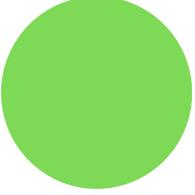
						
						
						
						
						

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 12.3 : Etiquettes "Activités"

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

