Fiche 17 : Bien dans mon corps, bien avec les autres

Activité courte	**Activité longue**
7-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Résoudre des difficultés	

Matériel

- Ciseau
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants à l'importance de prendre soin de son corps pour son bien-être et son rapport avec les autres.

Objectifs :

- Comprendre l'importance d'avoir une bonne hygiène corporelle pour soi et pour les autres
- Etre capable de se laver le corps correctement
- Connaitre les frequences de lavage des parties du corps

Techniques utilisées :

- Echanges
- Association
- Quiz

Déroulé de l'animation :

10 min **Temps 1 : Réflexion sur l'image de soi**

L'animateur affiche au tableau les 6 photos (annexe 1) en lien avec l'hygiène corporelle et demande aux participants de réagir. Il pose la question :"Que voyez vous sur ces photos, quelle image cela renvoie ?"

25 min **Temps 2 : Etapes pour se laver**

L'animateur répartit les participants en petits groupes et leur distribue une silhouette (annexe 2), des étiquettes avec le nom des parties du corps et des numéros (annexe 3). Il demande aux participants de positionner les parties du corps au bon endroit sur la silhouette. Puis de réfléchir à l'ordre des différentes étapes de lavage de chaque partie du corps et d'y associer les numéros correspondants. L'animateur prend le temps ensuite de restituer les réponses (annexe 4 et fiche d'accompagnement).

20 min **Temps 3 : Quiz**

L'animateur pose successivement les questions (annexe 5) et demande à chaque groupe d'y réfléchir. Les groupes exposent ensuite leurs réponses (annexe 5).

Pour aller plus loin :

- Quand le gant de toilette reste sec.
- Hygiène personnelle. Boîte à outils

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Fiche d'accompagnement : Bien dans mon corps, bien avec les autres

Pourquoi faut-il se laver ?

Se laver est une étape essentielle de l'hygiène corporelle.
Cela permet de sentir bon, de se sentir bien dans son corps, dan sa tête et de véhiculer une bonne image auprès des autres.
C'est aussi une bonne manière d'éviter les boutons, les démangeaisons et surtout d'attraper des maladies.
Quand on prend une douche savonnée, on élimine la poussière, la sueur, les résidus de peaux mortes et les microbes qui s'accumulent sur notre peau.

Comment se laver ?

Il est important de se laver le corps avec du savon ou gel douche de bas en haut, en terminant par les parties intimes et en insistant sur les zones de plis (par exemple : coudes, genoux, nombril).
Les aisselles, les mains et les pieds demandent une attention particulière. L'important c'est de n'oublier aucune partie du corps.

Fréquence

Il est recommandé de se laver quotidiennement et après une activité physique et/ou sportive pour éliminer la saleté, le sébum et/ou la sueur.

Il n'est pas nécessaire de se laver les cheveux tous les jours.

Le lavage des mains c'est plusieurs fois par jour !

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.1 : Photos

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

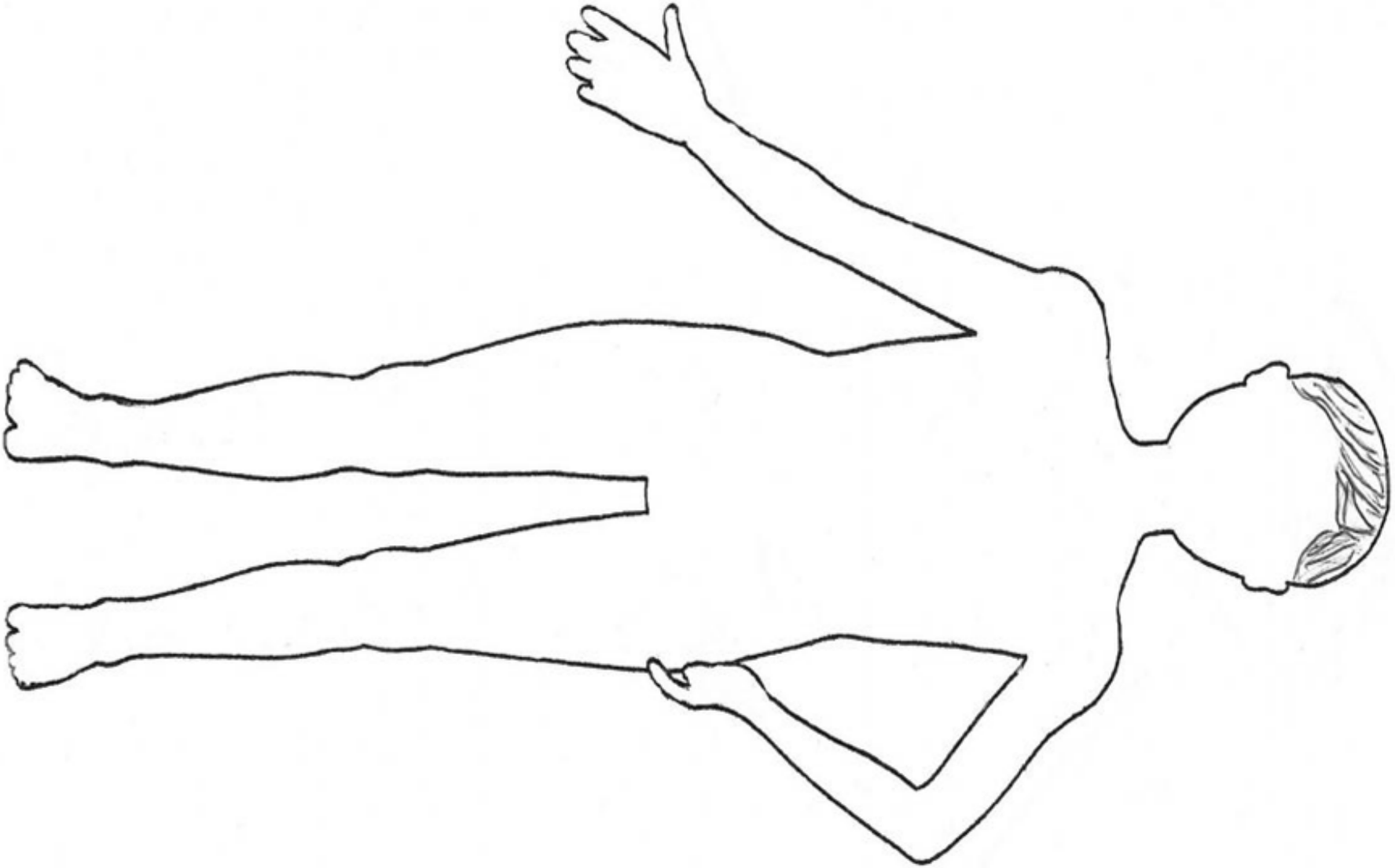
Annexe 17.1 : Photos

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.1 : Photos

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.2 : Silhouette



Silhouette pour identifier les étapes pour se laver

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.3 : Cartes Parties du corps et numéros

BRAS

JAMBES

PIEDS

DOS

BUSTE
NOMBRIL

AISSELLES

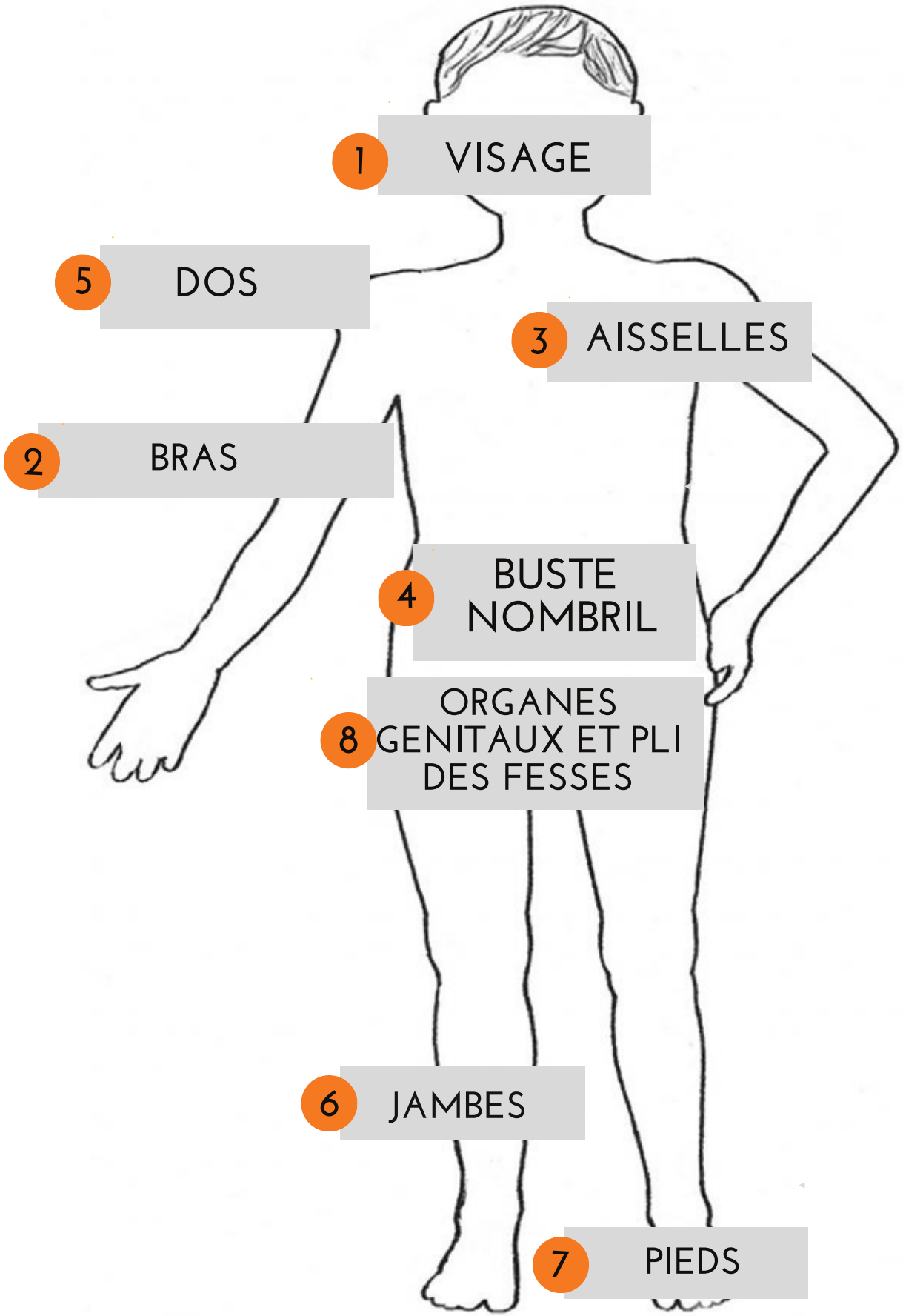
VISAGE

ORGANES
GENITAUX ET PLI
DES FESSES

1 2 3 4 5 6 7 8

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.4 : Silhouette - réponses



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.5 : Cartes questions

à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

Question

Comment faites-vous pour éliminer l'odeur de transpiration ?

Question

Comment vous sentez-vous après vous être lavés ? Pourquoi ?

Faut-il se laver les pieds tous les jours ?

Y a t-il une différence pour se laver les parties intimes entre une fille et un garçon ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023

Annexe 17.5: Cartes réponses

Réponse

Se laver procure un sentiment de détente et de bien-être.
C'est un moment pour soi qui permet de se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans son rapport avec les autres.

Cela améliore l'estime de soi !

Réponse

Le moyen le plus efficace d'éliminer l'odeur de transpiration est de se nettoyer la peau à l'eau et au savon ou gel douche. Le déodorant parfume et retarde l'apparition des mauvaises odeurs mais ne les élimine pas. On peut en mettre, après s'être lavé.

Réponse

Oui.
Chez les filles, la vulve, partie externe doit être lavée à l'eau et/ou au savon neutre d'avant en arrière (du vagin vers l'anus) sans savonner.
Chez les garçons, le pénis et le gland doivent être lavés au savon et soigneusement rincés.

Pour tous, l'anus doit être lavé en dernier et il est important de bien se sécher.

Réponse

Oui. Il est important de se laver les pieds tous les jours en insistant entre les orteils. Les pieds sont enfermés dans les chaussures et chaussettes ce qui favorise la transpiration et provoque les mauvaises odeurs.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Juin 2023