Fiche 15 : Mon environnement et ma santé

Activité courte	**Activité longue**
9-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Savoir communiquer efficacement	

Matériel

- Annexes
- 1 sablier
- Scotch ou colle

Introduction :

Cette activité permettra de définir les gestes environnementaux qui ont un impact sur la santé. Elle permettra de définir des stratégies pour y faire face et ainsi améliorer son hygiène de vie.

Objectifs :

- Repérer les sources de pollution dans notre environnement
- Apporter des solutions écologiques aux problèmes environnementaux qui sont applicables facilement au quotidien

Techniques utilisées :

- Jeu d'équipe

Déroulé de l'animation :

15 min **Temps 1 : Réalisation du dé**

L'animateur met les participants en groupe de 3 à 4 (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et leur distribue 1 dé à construire(en annexe 15.1). Pendant ce temps, il expose toutes les affiches de la maquette de la maison (en annexes 15.2, 15.3, 15.4 et 15.5).

20 min **Temps 2 : Partie de jeu**

A tour de rôle les équipes lancent leur dé et tombent ainsi sur une des faces.
En fonction du lieu, l'équipe se concerte et donne un geste à appliquer au quotidien pour préserver l'environnement et sa santé. En cas de difficultés, l'équipe pioche une carte info (en annexe 15.6).

15 min **Temps 3 : Synthèse**

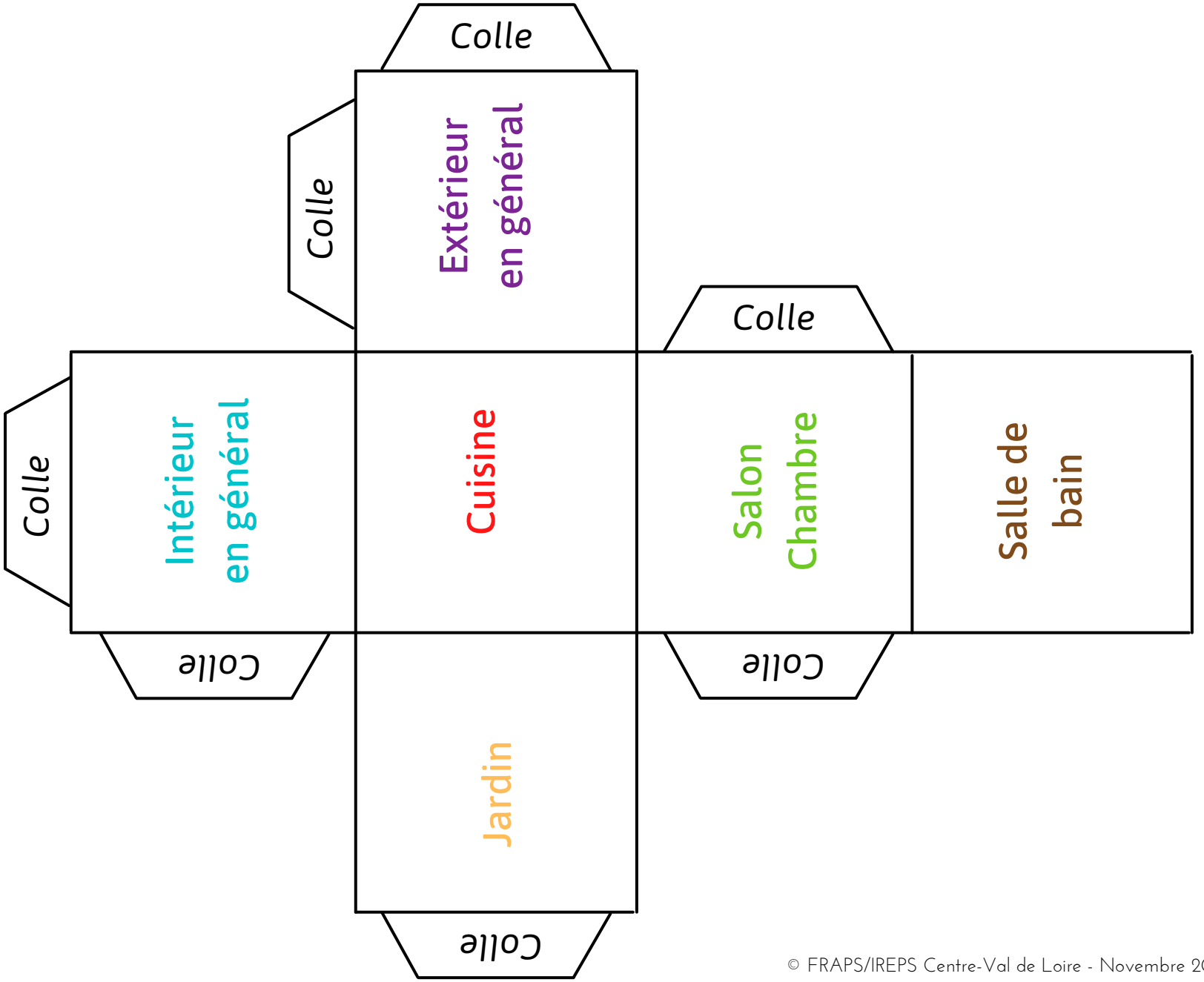
L'animateur refait le tour des gestes proposés par les équipes tout en apportant des informations complémentaires sur les conséquences de l'hygiène de vie sur l'environnement et sa santé.

Pour aller plus loin :

- Vidéo 1 jour 1 question - L'écologie expliquée aux enfants
- Le bon comportement : l'environnement
- Demain : partout dans le monde, des solutions existent
- Comment réduire l'impact de mon look ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.1 : Dé



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.2 : Affiche - Maquette maison

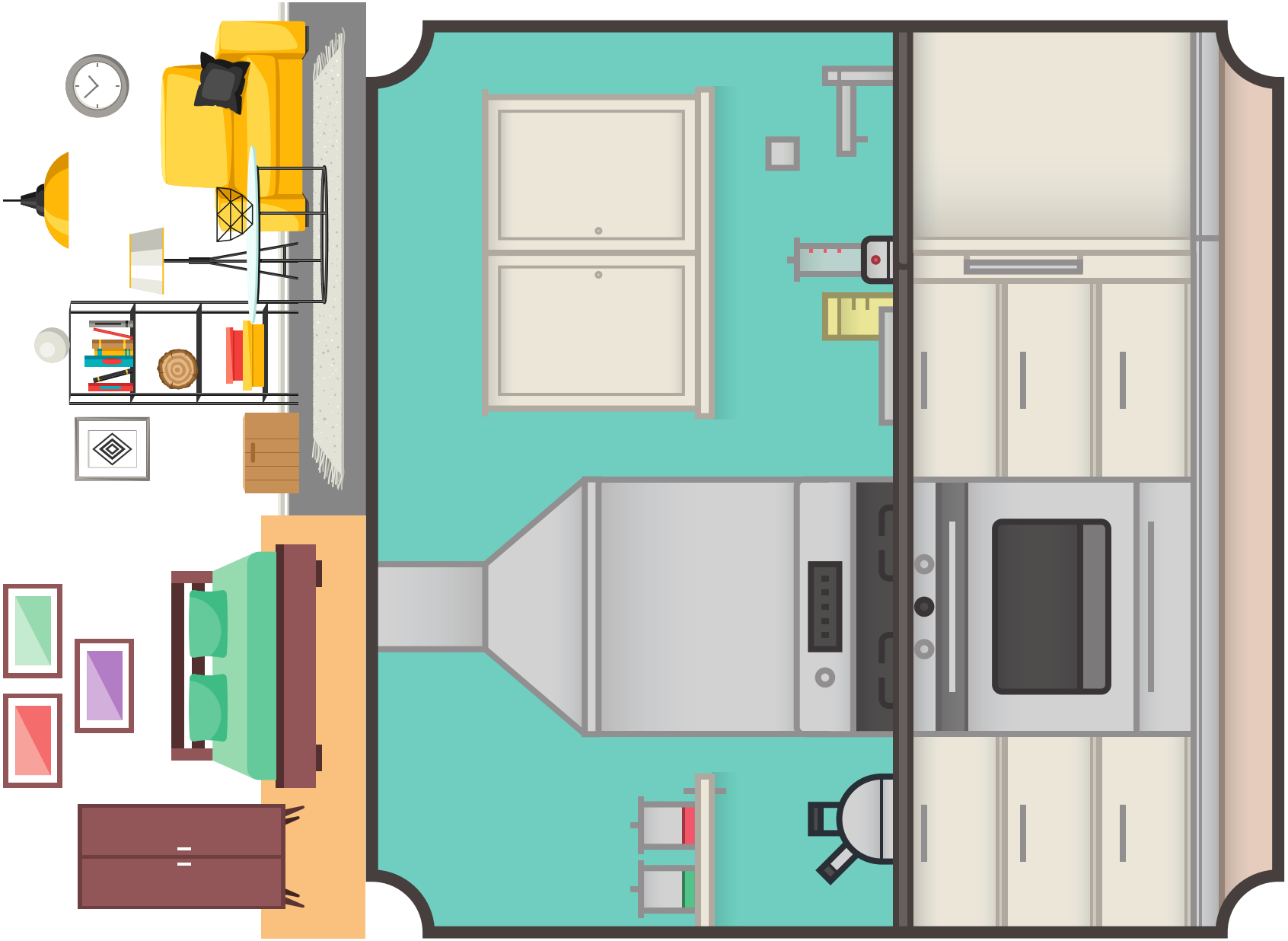
Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

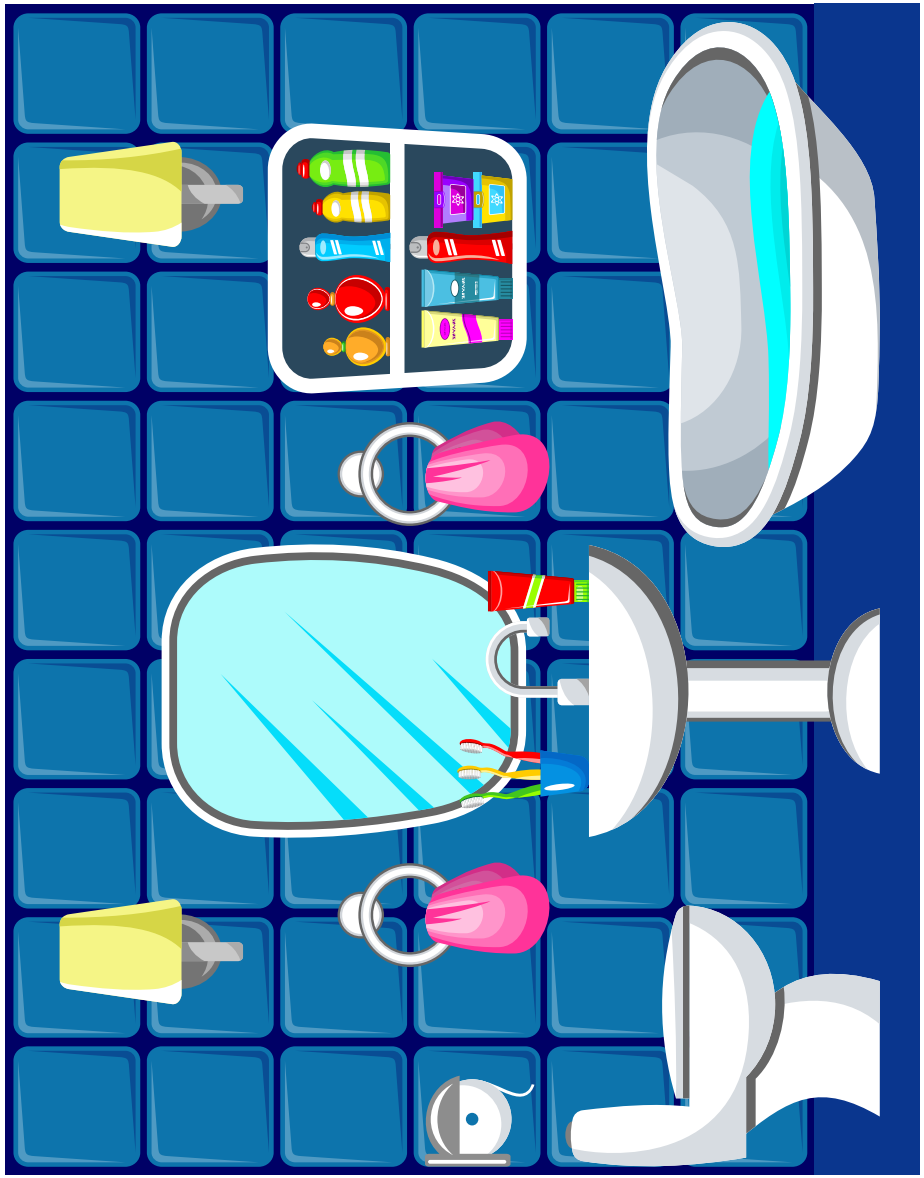
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

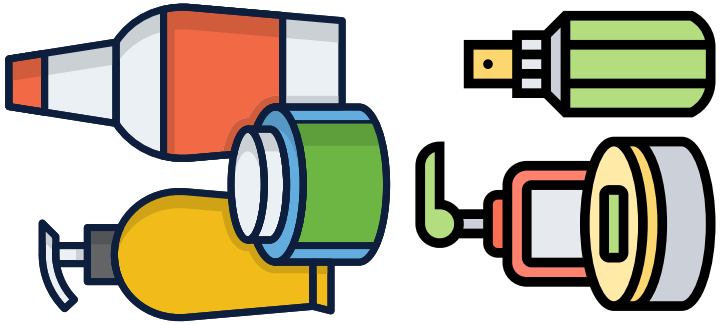
Annexe 15.3 : Affiche - Cuisine, salon et chambre



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

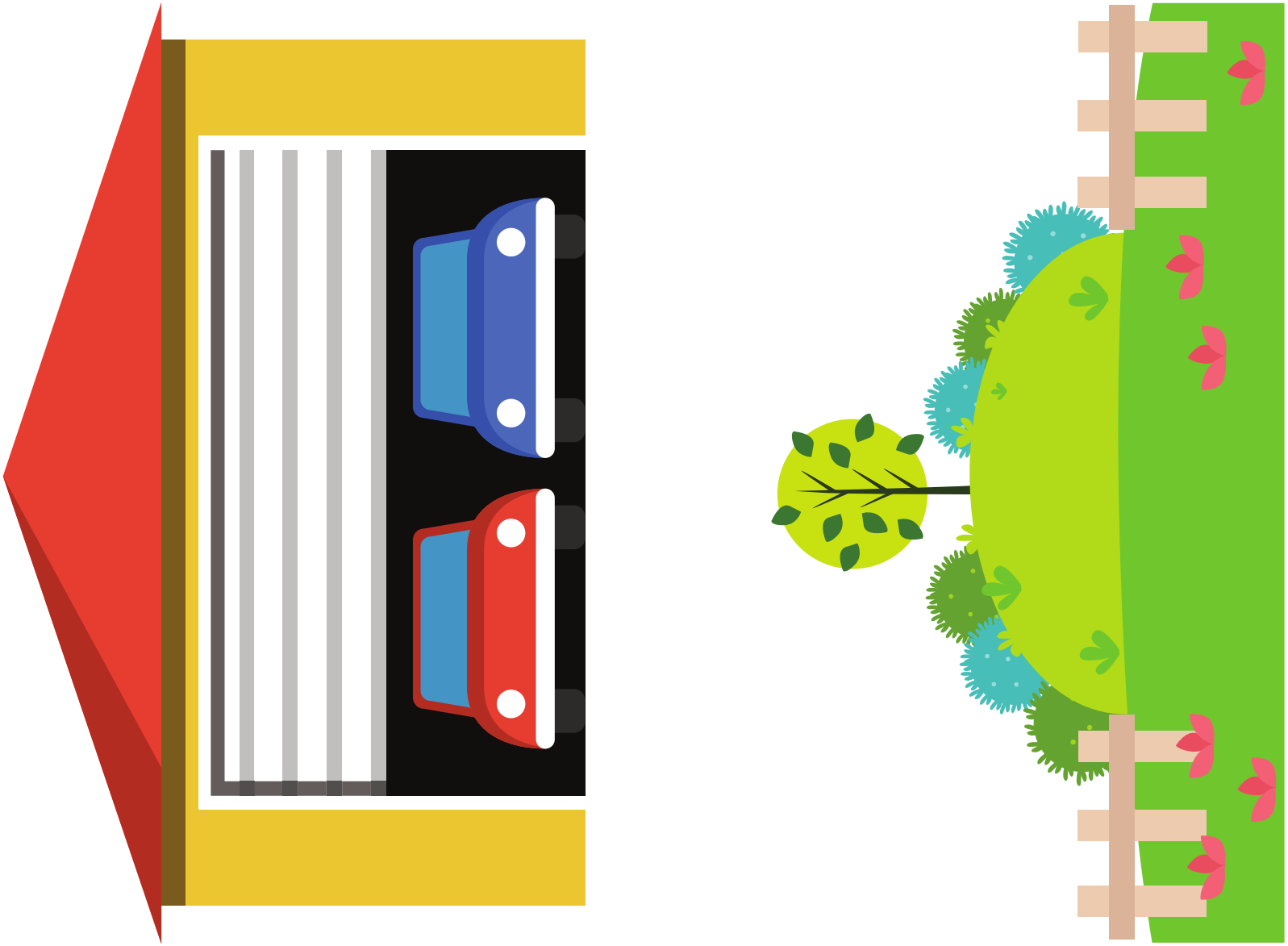
Annexe 15.4 : Affiche - Salle de bain





© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.5 : Affiche - Jardin et extérieur en général



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.6 : Cartes Info

Carte Intérieur	Carte Salle de bain	Carte Intérieur
Carte Salle de bain	Carte Cuisine	Carte Extérieur
Carte Intérieur	Carte Salle de bain	Carte Intérieur

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.6 : Cartes Info

Couper l'eau quand on se lave les mains.	Couper l'eau quand on se lave les dents.	Baisser le chauffage d'1 degré l'hiver .
Installer un récupérateur d'eau en extérieur.	Garder l'eau quand on lave les fruits et légumes pour arroser les plantes.	Diminuer son temps sous la douche en utilisant un sablier par exemple.
Utiliser des produits de base comme le vinaigre blanc (détartrant) ou le bicarbonate de soude (décapant) pour nettoyer.	Couper l'eau de la douche quand on se lave.	Acheter en vrac pour éviter les sacs plastiques à la maison.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.6 : Cartes Info

Carte Chambre	Carte Extérieur	Carte Intérieur
Carte Intérieur	Carte Cuisine	Carte Cuisine
Carte Cuisine	Carte Intérieur	Carte Intérieur

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.6 : Cartes Info

Éviter la diffusion de parfum / bougie parfumée etc. et favoriser l'aération (10 min / jour).	Préférer la marche, le vélo ou les transports en commun plutôt que la voiture.	La nuit, baisser le chauffage (18 degrés suffisent)
Couvrir les casseroles pendant la cuisson pour économiser du gaz ou électricité.	Utiliser des autocuiseurs pour économiser du gaz ou electricité.	Privilégier les lumières avec "basse consommation" (à LED par exemple).
Eteindre la lumière quand on sort d'une pièce.	Fermer les volets quand il fait chaud pour conserver le frais sans utiliser de climatisation.	Ne pas laisser le frigo ouvert trop longtemps lorsque l'on choisit quelque chose à l'intérieur.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.3 : Cartes Info

Carte Intérieur	Carte Intérieur	Carte Intérieur
Carte Salle de bain	Carte Intérieur	Carte Intérieur
Carte Salle de bain	Carte Salle de bain	Carte Intérieur

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.3 : Cartes Info

Privilégier le seconde main (vêtements, meubles etc).	Utiliser un mousseur d'eau pour consommer moins d'eau au robinet.	Ne pas couvrir les radiateurs.
Nettoyer les ampoules de la poussière.	Eteindre les multiprises quand elle ne servent pas.	Éviter le sèche linge et privilégier le séchage à l'air libre.
Eteindre les appareils en veille.	Réduire l'eau des toilettes (utiliser un bouton petite et grande chasse d'eau)	Prendre des douches plutôt que des bains.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 15.3 : Cartes Info

Carte Extérieur	Carte Extérieur	Carte Salle de bain

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe Fiche 15.3 : Cartes Info

Utiliser un savon solide plutôt que des gels douche	Garder les épluchures pour le composteur	Mettre en place un composteur dans le jardin / balcon ou même cuisine.

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Juin 2023)