Fiche 2 : Ma santé, ma priorité !

Activité courte	**Activité longue**
7 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Un tableau blanc
- Des post-it
- Des stylos
- Dé
- Pions (gommes, bouchons, capuchons…)
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de poser la différence entre hygiène de vie et propreté/hygiène et de parler des différentes notions de l'hygiène de vie.

Objectifs :

- Travailler les représentations autour de l'hygiène de vie
- Identifier les comportements favorables ou non pour préserver sa santé

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Quiz

Déroulé de l'animation :

10min **Temps 1 : Découverte du concept d'hygiène de vie**

L'animateur réalise un brainstorming en posant la question : "À votre avis, qu'est-ce que l'hygiène de vie ?"
Au tableau, il classe les réponses par colonnes (des catégories sont proposées dans la fiche d'accompagnement pour enrichir le brainstorming).
L'animateur, en s'appuyant sur les réponses, revient sur la définition de l'hygiène de vie.

45 min **Temps 2 : Jeu de l'oie**

L'animateur installe le jeu de l'oie (Annexe 2.1). Il constitue plusieurs équipes (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et leur remet un pion. Chaque équipe lance le dé et l'avance du nombre de cases indiquées. L'animateur pioche une carte quiz ou défi et la lit à voix haute (Annexe 2.2). L'équipe concernée se concerte et donne la réponse. L'animateur complète les réponses des participants grâce aux pistes de réponses proposées sur les cartes..

Pour aller plus loin :

- Quand le gant de toilette reste sec…
- Mieux dans son corps, mieux dans sa tête, bien avec les autres !
- Maxi santé

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

Fiche d'accompagnement : Ma santé, ma priorité !

Brainstorming "À votre avis qu'est-ce que l'hygiène de vie ?"

Lors du brainstorming plusieurs catégories doivent être abordées. Voici des exemples de catégories en lien avec l'hygiène de vie :

- **Nutrition** : sport, alimentation, frigidaire, bien manger, jouer au foot**...**
- **Estime de soi** : bien être, gestion du stress, image de soi, beaux vêtements, heureux, rythme de vie, vie sociale, jeux, famille, copains**...**
- **Hygiène et propreté :** hygiène buccodentaire, odeurs, propreté, saleté, se moucher, aller aux toilettes, cheveux, se laver, nettoyer, dents, poils**...**
- **Santé environnement :** soleil, pesticides, eau potable, planète, air, nature**...**
- **Sommeil** : lit, doudou, écrans**...**
- **Virus et bobos** : microbes, se laver les mains, COVID, gastro**...**
- **Addictions** : alcool, tabac, cannabis**...**

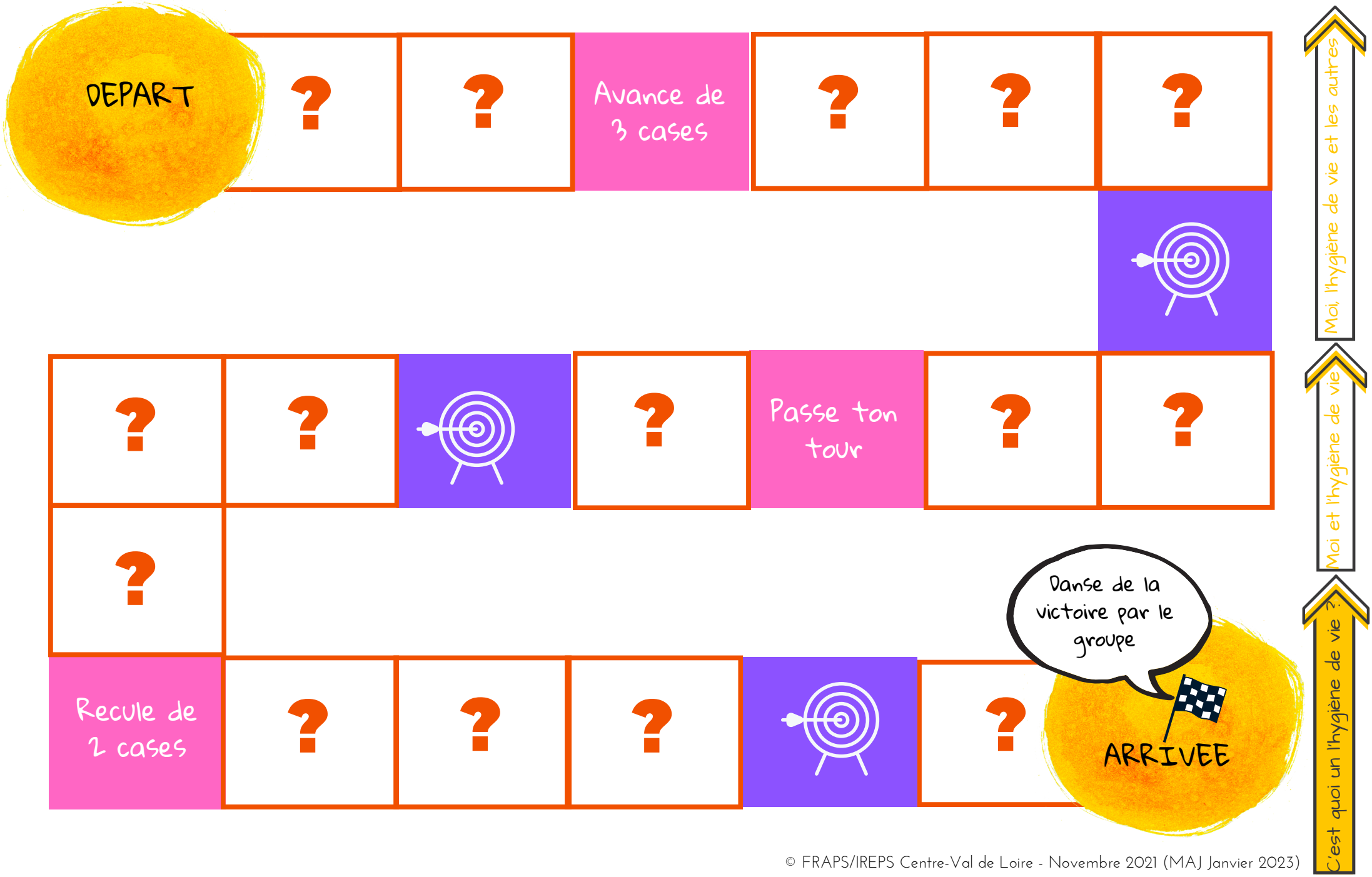
Repères pour l'animateur

Définition hygiène de vie/hygiène-propreté :

L'hygiène de vie est le résultat de comportements, d'attitudes qui permettent de maintenir un équilibre propre à chacun. C'est s'occuper de soi, prendre soin de soi pour conserver sa santé. L'hygiène, relative à la propreté, ne correspond qu'à un seul aspect de l'hygiène de vie.

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

Annexe 2.1 : Jeu de l'oie



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

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

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

?	?	?
?	?	?
?	?	?

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 Janvier 2023)

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

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

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

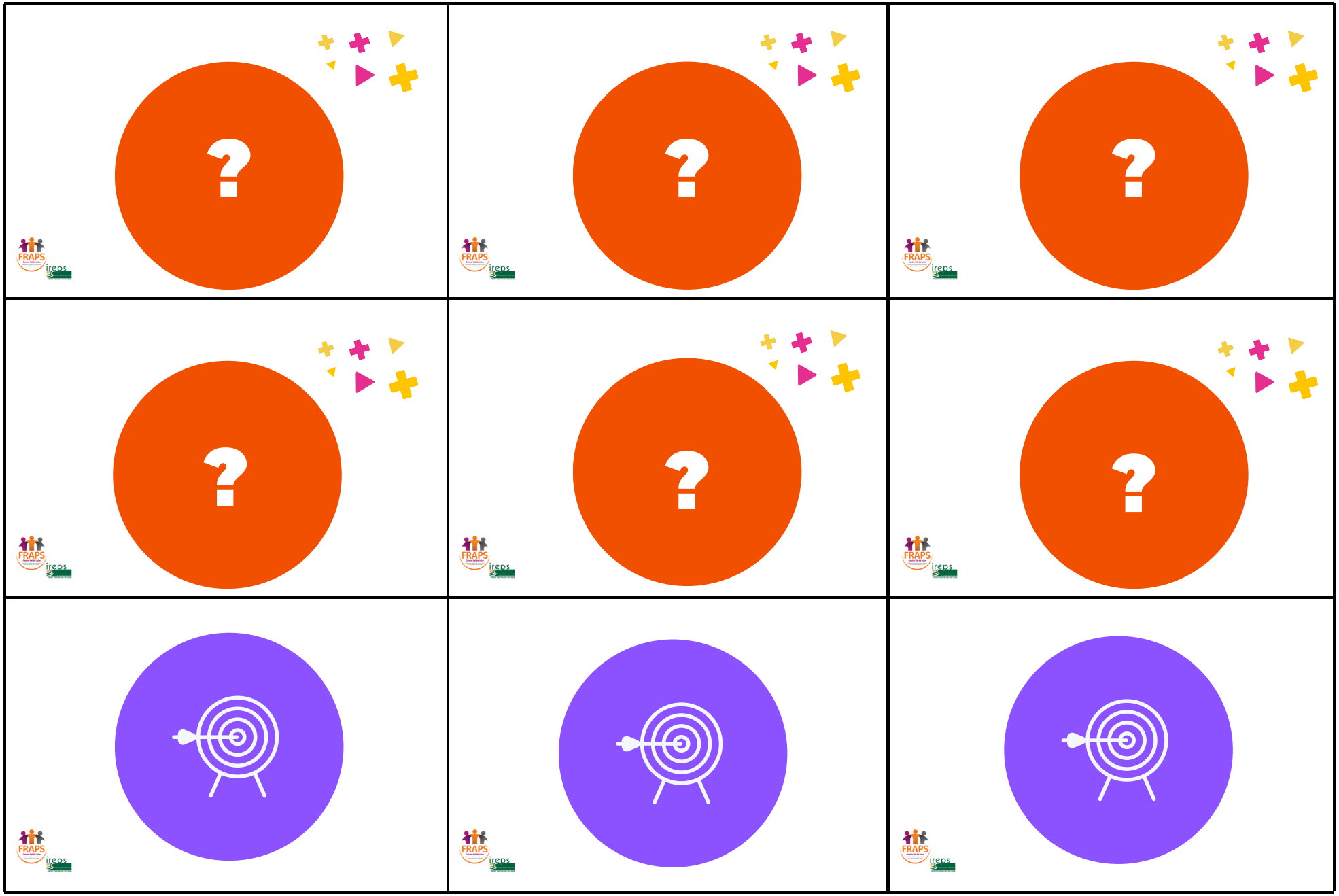
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Citez 3 conditions pour bien s'endormir **Pistes de réponses** > L'obscurité/veilleuse > Une bonne température (18° environ) > Le calme > Idéalement ne pas regarder des écrans moins de 1h30 avant de se coucher, se détendre (en regardant un livre, en écoutant une musique) > Avoir son doudou > Laisser la porte ouverte > Bisous/câlins...	Comment prévenir les caries ? **Pistes de réponses** > En mangeant moins de sucreries > En buvant moins de boissons sucrées > En se lavant les dents au moins 2 fois par jour (surtout le soir) > En pratiquant un examen dentaire 1 fois par an (pour prévenir les caries) > En changeant sa brosse à dents régulièrement (la changer tous les 3 mois)...	A votre avis, quels sont les accessoires nécessaires pour faire sa toilette? **Pistes de réponses** > Un savon > Une serviette > Une brosse à cheveux > Une brosse à dents > Du dentifrice > Du shampooing...
A quelle occasion la peau peut-elle être abîmée? **Pistes de réponses** > Exposition au soleil > Boutons d'insectes > Acné > Écorchure/éraflure > Mauvaise hygiène alimentaire > Pollution atmosphérique > Manque de sommeil	Quelles sont les étapes pour bien se laver les mains ? **Réponse** (recommandations officielles) > Frotter les mains, paume contre paume > Laver le dos des mains > Laver entre les doigts > Frotter le dessus des doigts > Laver les pouces > Laver le bout des doigts et des ongles > Sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre	Quelle quantité de sueur produit-on par jour et à quoi sert-elle ? **Réponse** On sécrète environ 1 litre de sueur par jour sous l'effet de l'activité physique, de la chaleur et de fortes émotions (variable en fonction des individus) La sueur assure trois fonctions essentielles : - Une fonction de thermorégulation : si on transpire c'est pour réguler la température de notre corps à environ 37°C. C'est un phénomène physiologique naturel et indispensable à l'organisme. - Une fonction d'élimination : elle permet l'élimination des toxines et des déchets du métabolisme. - Une fonction de protection : elle forme un film hydrolipidique qui hydrate la peau et assure un rôle immunologique.
Citez 3 astuces pour ne pas gâcher d'eau **Pistes de réponses** > Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes > Couper l'eau de la douche pendant que l'on se savonne les mains, le corps ou les cheveux > Couper l'eau pendant qu'on se lave les dents > Arroser les plantes avec l'eau de rinçage des légumes > Utiliser l'eau de cuisson des pâtes pour désherber...	Comment éliminer les virus dans une pièce ? **Pistes de réponses** Ouvrir la fenêtre ! C'est la meilleure solution pour renouveler l'air dans les pièces où nous vivons. 15 minutes d'aération matin et soir, été comme hiver! Nettoyer régulièrement	Comment conserver les aliments déjà entamés? **Pistes de réponses** Les conserver au frigo Bien refermer le couvercle, bouchon ou sachet... Les ranger

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

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

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



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 Janvier 2023)

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

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

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Quels sont les produits alimentaires à ne pas consommer trop souvent ?

Pistes de réponses
> Les produits et boissons sucrés
> Les produits salés
> La charcuterie
> La viande
> Les produits avec un Nutriscore D et E

Combien de temps doit-on consacrer par jour à une activité physique ?

Pistes de réponses
La recommandation est de 1h pour chaque enfant/ado
Vélo, marche, piscine, trottinette, jeux de plein air ou sport (foot, basket, natation synchronisée...)

Quel est l'intérêt de prendre soin de soi ?

Pistes de réponses
> Préserver sa santé
> Etre bien dans sa peau
> Discuter avec des gens
> Se faire plaisir

Moi et l'hygiène de vie

Que peut-on faire pour ne pas être stressé avant une évaluation ?

Pistes de réponses
> Anticiper pour se préparer
> Etre attentif en cours
> Se concentrer un maximum
> Arriver à l'heure
> Se coucher tôt
> Avoir son matériel (trousse, règle,...)
> Réaliser un exercice de respiration

Comment ne pas commencer à fumer ?

Pistes de réponses
Nous pouvons être influencé et il est important de savoir dire non ! Il existe de nombreuses solutions et des aides pour refuser une cigarette :
trouver des arguments (je ne veux pas être essoufflé, cela coûte cher, mes parents ne veulent pas...), choisir ses copains, en parler à son entourage ...

A partir de quel âge peut-on acheter de l'alcool et du tabac?

Pistes de réponses
A partir de 18 ans.

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Mime

Fais deviner ces 2 émotions :
Peur et joie

Concours des aliments commençant par un C.

Une personne de chaque équipe dit un aliment commençant par un B chacun son tour, le plus vite possible. Au fur et à mesure, ceux qui ne peuvent plus répondre sont éliminés et le gagnant avance d'une case. (L'équipe qui a pioché la carte commence.)

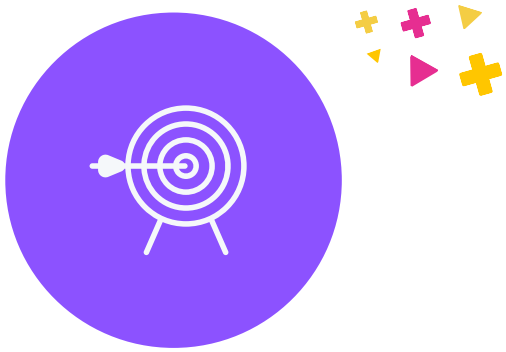
Exercice

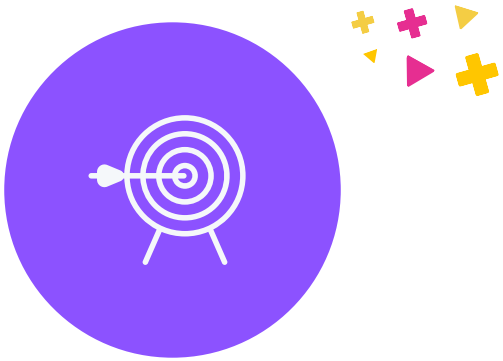
Fais la chaise adossé contre un mur pendant 10 secondes.

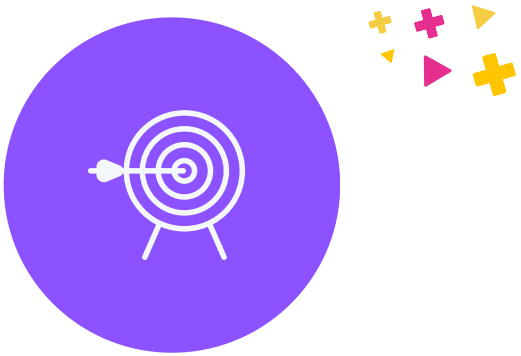
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Janvier 2023)

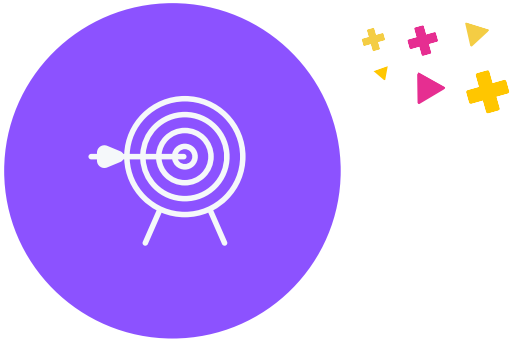
Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

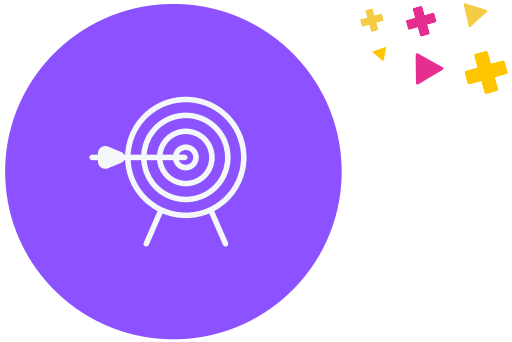
à imprimer en recto/verso en bords courts avec la page suivante

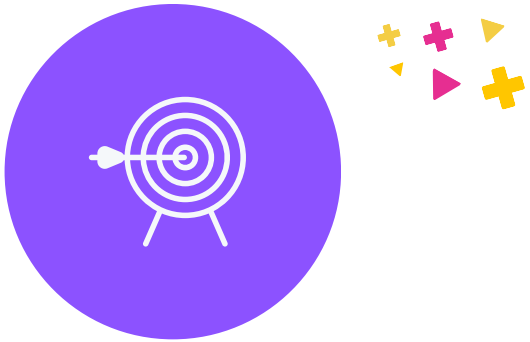












Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

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

Annexe 2.2 : Cartes quiz ou défi

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

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Dessine Fais deviner en dessinant 2 polluants de l'air intérieur : poils d'animaux et bougie	Mime Mime une solution pour gérer ton stress (avant un contrôle, une prise de parole en public, quand tu sens que la colère monte....) ?	Chante Chante une chanson en lien avec le sport
Taboo Utilise 3 mots pour faire deviner "carie" sans employer les termes : dent, sucre, trou	Mime Mime un somnambule	Qui suis-je ? Je poursuis le soleil Je suis invisible la nuit et je ne me fais jamais piétiner. Qui suis-je ? L'ombre

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