

Fiche 16 : On les change quand ?

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants aux bonnes habitudes en matière de fréquence de lavage et de comprendre l'intérêt de changer des objets, vêtements et linge de maison pour une bonne hygiène de vie.

Objectifs :

- Comprendre l'importance de changer et/ou laver ce que l'on utilise au quotidien
- Identifier la fréquence de lavage ou de changement pour nos objets et linges du quotidien

Hygiène de vie

Activité courte

Activité longue



9-12 ans

Renforcer sa conscience de soi
Développer des relations constructives
Résoudre des difficultés relationnelles

Techniques utilisées :

- Association de cartes
- Echanges

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Mise en place de l'activité

L'animateur met les participants en groupe de 4 à 5 (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et leur distribue un jeu de carte. Il donne la consigne au groupe d'associer une carte "objet/linge" (Annexe 16.1) avec une carte de "fréquence" (Annexe 16.2).

25 min Temps 2 : Constitution des paires

Les groupes ont 25 minutes pour associer les cartes entre elles. Le premier groupe ayant terminé avec une association juste des cartes, a gagné.

10 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur reprend avec les groupes (à tour de rôle) les différentes cartes et complète en expliquant pour chaque paire l'importance de cette fréquence de lavage pour avoir une bonne hygiène pour soi mais aussi en société et collectivité (Fiche d'accompagnement). Il peut ainsi faire le lien en expliquant pourquoi un lavage insuffisant peut être néfaste pour sa santé. Les autres groupes ont la possibilité de compléter et expliquer pourquoi ils ont choisi une autre carte de fréquence.



Pour aller plus loin :

- Quand le gant de toilette reste sec.
- Hygiène personnelle. Boîte à outils
- Education à l'hygiène

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

Les réponses pour l'animateur

<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>	<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>
T-shirt	Après 1 utilisation	Robe	Après 1 utilisation
Eponge de cuisine	2 fois par semaine ou quand elle s'effrite	Gants, écharpe, bonnet	Après 3 utilisations
Torchons	2 fois par semaine	Chemise	Après 1 utilisation
Baskets	Quand elles sont sales ou quand elles sentent mauvais	Short	Après 2 à 3 utilisations
Vêtements neufs	A l'achat	Pyjama	Après 3 utilisations
Chaussettes	Après 1 utilisation	Costume	3 à 4 utilisations
Jean	4 à 5 utilisations	Jupe	Après 2 à 3 utilisations
Gant de toilette	Tous les jours	Pantalon	Après 2 à 3 utilisations
Linge de lit	1 fois par semaine	Pull	Après 6 utilisations
Serviette de toilette	Après 4 utilisations	Veste / manteau	Tous les 3 mois
Slip / culotte / boxer	Après 1 utilisation	Essuie-mains / torchons	Tous les jours
Mouchoir (tissus et papier)	Après 1 utilisation	Tapis de bain	1 fois par semaine
Collant	Après 1 utilisation	Taie d'oreiller	1 fois par semaine
Maillot de bain	Après 1 utilisation	Oreiller	Tous les 6 mois

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

Les réponses pour l'animateur

<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>	<i>Linge ou objet</i>	<i>Fréquence de lavage</i>
Couette	Tous les 6 mois	Tapis	Tous les 3 mois
Rideau de douche	Tous les 3 mois	Peignoir	1 fois par mois
Plaid	Tous les 3 mois	Brosse à dents	A changer tous les 3 mois



Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>T-shirt</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Éponge de cuisine</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Torchons</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Chaussettes</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Vêtement neuf</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Baskets</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Jean</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Gant de toilette</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Linge de lit</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>Serviette de toilette</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>slip / culotte / boxer</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Mouchoir</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Collant</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Maillot de bain</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Robe</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Gants / bonnet / écharpe</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Chemise</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Short</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>Pyjama</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Costume</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Jupe</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Veste / Manteau</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Pull</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Pantalon</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Essuie-mains</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Tapis de bain</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Taie d'oreiller</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "linge/objet"

<p>Carte linge/objet </p> <p>Oreiller</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Couette</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Rideau de douche</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Plaid</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Descente de lit</p> 	<p>Carte linge/objet </p> <p>Peignoir</p> 
<p>Carte linge/objet </p> <p>Brosse à dents</p> 		

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 6 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 3 mois</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les 6 mois</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par semaine</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par semaine</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"



















<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les jours</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 6 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>A changer tous les 3 mois</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 2 à 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 2 à 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 3 à 4 utilisations</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 2 à 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"














<p>Carte fréquence </p> <p>Après 3 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après chaque utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 4 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>1 fois par semaine</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Tous les jours</p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

Annexe 16.1 : Cartes "fréquence"

<p>Carte fréquence </p> <p>Après 4 à 5 utilisations</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>A l'achat</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Quand elles sont sales ou quand elles sentent mauvais</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>2 fois par semaine</p> 	<p>Carte fréquence </p> <p>2 fois par semaine ou dès qu'elle s'effrite</p> 
<p>Carte fréquence </p> <p>Après 1 utilisation</p> 	<p>Carte fréquence </p> 	<p>Carte fréquence </p> 

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?