



| | |
|---|--|
| Thème : HYGIENE CORPORELLE | Fiche animateur n°: 1 A |
| Titre : Une bonne hygiène de vie ! Comment ? | Durée : |
| Objectif / Intérêt : ∞ Permet de parler d'hygiène de vie sous une forme ludique ∞ Précise les notions de rythme, de fréquence de certains gestes nécessaires à l'hygiène | |
| Nombre de personnes / Prise en charge groupale ou individuelle : ∞ Groupe ou individuel | |
| Pré requis : ∞ Lecture / écriture ∞ Adaptable pour un public illettré | |
| Matériel nécessaire : ∞ Fiche 1 P ∞ Fiche 1 R ∞ magazines, plaquettes sur la santé ∞ ciseaux ∞ feuilles ∞ colle | |



Fiche animateur n°:

1 A

Descriptif :

- ∞ distribuer à chaque participant, ou par petits groupes constitués, la fiche 1 P
- ∞ procéder au découpage des étiquettes
- ∞ différencier les « étiquettes phrases » des « étiquettes chiffres »
- ∞ donner la consigne : « compléter chaque phrase avec l'étiquette chiffre correspondante »
- ∞ procéder à une mise en commun du travail de chaque groupe afin de réaliser collectivement la fiche réponse
- ∞ ouvrir la discussion sur chaque thème abordé
- ∞ ce travail peut donner lieu à des recherches : enquêtes, visites, expositions... ou être le prétexte à des travaux plus approfondis sur le thème de la santé

Prolongement / Variante :

- ∞ avec un public illettré, lire à haute voix les phrases de la fiche 1 P : demander aux participants de trouver les réponses, procéder au même travail de discussion et d'information
- ∞ avec un public plus autonome, distribuer une photocopie de la fiche à chaque participants, engager une première démarche de recherche individuelle, puis reprendre les réponses de façon collective et commenter

Observation / Evaluation :



hygiène corporelle :

1 R

UNE BONNE HYGIENE DE VIE ! COMMENT ? »

| | |
|---|--|
| se brosser les dents 3 fois par jour | quantité d'eau perdue par le corps 2 litres _ par jour |
| prendre une douche 1 fois par jour | exposition au soleil fortement déconseillée entre 12 h et 16 h |
| marcher tous les jours pendant 30 mn | aérer son appartement 10 mn par jour |
| se laver les cheveux 2 fois par semaine | superficie de la peau : 1.75 m2 |
| changer sa brosse à dents tous les 3 mois | temps de brossage des dents : 2 à 3 mn à chaque fois |
| se mettre sur son 31 | consultation préventive chez le dentiste : 1 fois par an |
| nombre de dents à l'âge adulte : 32 | monter les escaliers « 4 à 4 » |
| nous percevons les choses de la vie avec nos 5 « sens » | quantité minimum d'eau à boire en 1 jour : 1 litre |
| chez le docteur : « dites 33 » | le savon existait déjà il y a 4500 ans |
| c'est au 17^{ème} siècle que la brosse à dents a été inventée en Europe | le Savon de Marseille a été inventé en l' an 80 |