Savoir être

Bien-Etre au quotidien : Hygiene Corporelle

Thematique : Sante et hygiene

Objectifs visés

- Les participant.e.s ont compris l'importance de maintenir une bonne hygiène corporelle au quotidien.
- Les participant.e.s ont discuté des pratiques associées à l'hygiène.
- Les participant.e.s ont appris à reconnaître les bienfaits d'une bonne hygiène corporelle et les conséquences d'une mauvaise hygiène.

Élements techniques & logistiques

5 à 20 participant.e.s | 8 à 12 ans

1 animateur.trice

1 personne ressource
Des personnes ressources expertes sur les sujets d'hygiène

Feuilles de papier | Stylos | Supports visuels illustrant des bonnes pratiques d'hygiène corporelle | 1 ordinateur | 1 vidéoprojecteur (optionnel)

Aucun modules ou compétences préalables

Choix pédagogiques :

L'approche pédagogique de cet atelier est interactive et centrée sur l'apprenant, favorisant une participation active et l'apprentissage par l'expérience, en mettant l'accent sur des éléments pratiques, des échanges de connaissances, des interventions de personnes extérieures et des activités ludiques.

Durée : 1h20min

L'Activité

Accueillir les participants et les enregistrer sur une feuille de présence.

Introduction : 10 min

- Se présenter et remercier les participants pour leur présence;
- Animer un brise-glace pour faciliter l'interconnaissance et recueillir les attentes des participant.es
  (voir des exemples de brise-glace dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire)

Déroulé de l'activité

Etape 1 - Présentation et Discussion sur l'Hygiène Corporelle (20 min) :

Utiliser des supports visuels pour discuter des bonnes pratiques d'hygiène corporelle. Donner une définition claire de ce qu'on entend par hygiène : "L'hygiène est l'ensemble des pratiques et des mesures visant à préserver et à promouvoir la santé en prévenant les maladies et en maintenant un environnement sain. Elle englobe des comportements personnels et collectifs qui contribuent à la propreté, à la salubrité et à la prévention des infections. L'hygiène concerne divers aspects, tels que le lavage des mains, la gestion appropriée des déchets, la sécurité alimentaire, et d'autres pratiques qui contribuent à la préservation du bien-être physique et mental. Elle joue un rôle crucial dans la prévention des maladies, la promotion du bien-être et la création d'un environnement propice à une vie saine."

Leur demander de nommer :

1. **Des bonnes pratiques d'hygiène**
2. **Des mauvaises pratiques d'hygiène**
3. **Des conséquences d'une mauvaise hygiène**

NB : l'animateur note les suggestions, sans filtre. L'activité peut se faire partie du corps par partie du corps (ex : les dents, les mains, les parties intimes, etc.)

Synthétiser les contributions et encourager

Etape 2 - Témoignages de Personnes Ressources (20 min) :

Lancer une discussion autour des questions suivantes :

1. **Inviter des personnes ressources locales, comme des professionnels de la santé, à partager leurs connaissances sur l'hygiène corporelle.**
2. **Organiser une session de questions-réponses pour favoriser l'interaction avec les jeunes participant.e.s. Encourager les participants à partager leurs propres habitudes d'hygiène. Les inviter à noter les conseils et bonnes pratiques partagés par les intervenants.**

Etape 3 - "Jeu de l'Hygiène" (20 min) :

Organiser un jeu de questions-réponses sous forme de quiz interactif sur l'hygiène corporelle.

Diviser les participants en équipes et expliquer les règles du jeu : chaque équipe répondra à une série de questions sur l'hygiène corporelle. Chaque équipe a un temps limité pour discuter et répondre à chaque question. Encourager les participants à justifier leurs réponses pour favoriser la compréhension.

Exemples de Questions :

1. **Quelle est l'importance du lavage régulier des mains pour maintenir une bonne hygiène corporelle ?**
2. **Pourquoi est-il crucial de laver ses vêtements ?**
3. **Quels sont les bienfaits d'une bonne hygiène dentaire ?**
4. **Quels sont les rituels d'hygiène importants après une activité physique ?**
5. **Comment contribuer à la promotion de l'hygiène corporelle dans votre communauté ?**

NB : L'animateur devra mettre en exergue l'importance pour tout un chacun d'agir et d'adopter une conduite responsable face à la prolifération des déchets plastiques

Conclusion (10 min)

- ✓ Récapituler les points clés abordés pendant l'atelier.
- ✓ Distribuer des brochures, des contacts, des échantillons de produits d'hygiène, ou des ressources utiles aux participant.e.s

Evaluation de l'activite

- ✓ Penser à évaluer l'activité et à récolter des retours des participants pour l'améliorer et mieux répondre aux besoins et attentes, suivre les changements de comportements chez les jeunes et la mise en pratique de ce qu'ils ont appris.
- ✓ Voir les bonnes pratiques d'évaluation dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire.

Pour aller plus loin

L'hygiène du corps - Maître Lucas Youtube

Règles d'hygiène corporelle chez l'enfant : suivez le guide