



SANTE

Contenu

- a. L'exercice physique
- b. Hygiène
- c. Alimentation
- d. Produits nocifs
 - Drogues
 - Alcool
 - Tabac

Savoir :

- Identifier les règles d'hygiène corporelle : intime, vestimentaire chez adolescents
- Identifier les différentes composantes de l'hygiène de vie
- Connaître les besoins nutritionnels
- Citer les avantages liés à la pratique du sport
- Identifier les substances nocives et leurs effets sur la santé, l'esprit et la société

Savoir- faire :

- Entretenir le corps et les effets vestimentaires
- Déterminer une ration alimentaire pour un adolescent
- Connaître des manières de dire non aux substances nocives
- Sensibiliser ses pairs sur la nécessité d'avoir une bonne hygiène de vie

Savoir- être :

- Prendre conscience de l'importance d'appliquer une bonne hygiène de vie pour préserver sa santé

Programme

- 1 Mise en train - 10 minutes
- 2 Episode - 10 minutes
- 3 Création/Discussion- 30 minutes
- 4 Cependant, en fonction du temps, vous pouvez faire une ou plusieurs activités.
- 5 Jeu (optionnelle) – 5 minutes
- 6 Points à retenir
- 7 Engagement

Mise en train - Transfer d'énergie

Objectifs d'apprentissage: Les élèves ont décidé de travailler ensemble pour dépannage.

Étape 1. Demandez à un volontaire de quitter la salle, c'est le détective.

Étape 2. Demandez au reste du groupe de former un cercle, main dans la main.

Étape 3. Désignez un chef. Demandez-lui de commencer à démarrer de l'énergie.

L'énergie est un pincement dans la main de son voisin. Le voisin continuera le transfert par un pincement dans la main de son voisin à l'autre côté.





Étape 4. Demander au détective de rentrer dans la classe.

Étape 5. Le groupe peut commencer à transporter la pulse d'énergie, par le pincement dans la main du voisin. La détective doit trouver où se situe la pulse.

Episode - Santé

Objectifs d'apprentissage: Le sujet sur la sante est introduit et les élèves comprennent l'importance d'appliquer une bonne hygiène alimentaire, vestimentaire et de vie.

Étape 1. Dites aux élèves d'aller sur l'ordinateur et d'ouvrir l'épisode de la leçon sur la Santé.

Étape 2. Laissez aux élèves le temps de lire et d'écouter l'épisode:

- Ils peuvent l'écouter et regarder individuellement dans leur ordinateur.
- Ils peuvent l'écouter ensemble et le voir sur un projecteur.
- Ils peuvent le lire individuellement sur l'ordinateur.

Étape 3. Promenez-vous pour voir si tous les élèves savent où aller. Permettez aux élèves de poser des questions sur des choses qu'ils ne comprennent pas.

Discussion - les effets et les conséquences des substances nocives

Objectifs d'apprentissage: Les élèves identifient les substances nocives et leurs effets sur la santé.

Étape 1. En groupe, faites une liste des substances nocives et identifiez leurs effets et leurs conséquences. Par exemple:

Substance nocive	Effets	Conséquences
Bière	Réduit le stress, étanche le soif...	Urines fréquentes, dépendance, réduction des performances intellectuelles...
Yamba, chanvre indien, join	Soulage, réduit le stress	Réduction des performances intellectuelles et sexuelles, cancer des poumons...

Étape 2. Marquez les substances nocives les plus utilisées au Mali.

Étape 3. Formez des groupes d'environ 4/5 personnes. Chaque groupe fait un jeu de rôle de 5 minutes sur un substance nocive qui montre les manifestations et conséquences.

Étape 4. Chaque groupe fait un jeu de rôle devant les autres groupes.

Étape 5. Lorsque tous les groupes ont présenté leur jeu de rôle, donnez vos impressions ou menez une discussion sur le jeu de rôles.

Création - Ma vie saine

Objectifs d'apprentissage: Les élèves explorent les règles d'hygiène corporelle, intime, vestimentaire chez les adolescents.





Étape 1. Demandez aux élèves de faire une liste de leurs propres conseils/idées pour rester en forme en utilisant ces thèmes ou directives:

- Alimentation
- Exercice physique
- Hygiène de vie

Étape 2. Ensuite, demandez aux élèves de formuler une liste de conseils pour leurs pairs en utilisant les idées de l'étape 1. Expliquez qu'ils doivent essayer de présenter ces conseils avec des phrases courtes, ou des slogans.

Étape 3. Demandez aux élèves d'ouvrir le document Powerpoint sur leurs ordinateurs ou, alternativement, ils peuvent travailler sur du papier. Tout dans le style peut être modifié: les couleurs, les images et les polices, les images sous forme Internet, etc. Demandez aux élèves de jeter un oeil sur le livre réalisé par Tim-tim.

Jeu – Vrai ou Faux?

Objectifs d'apprentissage: Les élèves apprennent les mythes concernant les substances nocives.

Étape 1. Dites aux élèves de cliquer sur « Jeu » dans la leçon de la santé.

Étape 2. Laissez les élèves faire le jeu eux-mêmes. Et faites le tour pour voir si tous les élèves savent où aller.

Étape 3. Évaluez l'exercice. Demandez aux élèves de montrer leurs réponses, pour voir s'ils ont compris le jeu.

Points à retenir

Objectifs d'apprentissage: Les élèves comprennent les messages les plus importants de la leçon

Étape 1. Dites aux élèves de cliquer sur « Points à retenir » dans la leçon de la santé.

Étape 2. Demandez aux élèves de lire les points à retenir pour eux-mêmes. Et faites le tour pour voir si tous les élèves savent où aller. Permettez aux élèves de poser des questions sur des choses ils ne comprennent pas.

Étape 3. Demandez aux élèves s'ils ont pris des autres messages clés de l'épisode et des exercices.

Engagement

Objectifs d'apprentissage: Les élèves mettent en oeuvre ce qu'ils ont appris sur la santé.

Étape 1. Affichez les élèves où ils trouvent les engagements. Permettez-leur de regarder à travers les quelques minutes et de décider pour eux-mêmes si et quelle engagement ils veulent prendre.





Étape 2. Rappelez aux élèves que l'engagement est personnel, ils peuvent également formuler leurs propres engagements.

Étape 3. Expliquez aux élèves, de mettre en pratique un engagement prend du temps, ils ne devraient pas y renoncer, si au début, il ne vient pas naturellement.

Note: Un engagement est plus efficace quand il est librement choisi. C'est pourquoi il faut encourager les élèves à s'engager mais cela n'est pas une obligation. Ils doivent le faire quand ils sont prêts et se sentent engagés.

