

Bien dans son corps : éduquer à la santé

Le jeu est un outil privilégié et très efficace pour sensibiliser les enfants aux questions de santé et d'hygiène. Entre 8 et 11 ans les enfants sont très réceptifs aux informations qu'on leur donne et prêts à les mettre en pratique...du moments que la sensibilisation proposée soit adaptée à leur âge, tant dans le ton du message (on évite d'alarmer ou de faire peur !) que dans les compétences à mettre en œuvre (évaluer la difficulté apports scientifiques ou des compétences physiques et techniques).

1 - Trivial santé

Objectifs

- ▶ Apprendre quelques gestes d'urgence
- ▶ Apprendre les numéros d'urgence
- ▶ Apprendre à soigner quelques petits bobos

En pratique

- **Nb de joueurs** : 4 à 5 joueurs par équipes - Pas plus de 5 équipes
- **Activité** en intérieur ou en extérieur
- **Matériel nécessaire** :
 - ▶ Plateau de jeu
 - ▶ 5 « camemberts » (en carton ou de vraies boites customisées : cf. préparation du jeu)
 - ▶ 1 gros dé en mousse ou en carton
 - ▶ les cartes thématiques

Déroulement

Étape 1 : présentation du jeu

Créer un grand plateau de jeu en reproduisant la grande roue du trivial. Dans ce jeu il y aura 6 catégories, choisissez donc 6 couleurs pour les déterminer. On place également les cases « re-jouer » ainsi que des cases « raccourcis ». Sur des petits cartons épais de 5 cm sur 5 cm, découpez un camembert à 5 cases. Créez autant de camemberts que d'équipes. On peut demander au début du jeu à chaque équipe de « customiser » son camembert. On peut également utiliser de vraies boîtes de camembert. Pour jouer il vous faudra également un gros dé en mousse ou en carton.

Il ne reste qu'à préparer les cartes ou activités correspondant aux thématiques :

- ✓ **Petits bobos** : toute question ou activité liée aux bobos courants (comment je soigne une petite plaie, une brûlure, je me suis fait mal en tombant de vélo...). Les questions peuvent être suivies d'une mise en pratique : apprendre à nettoyer et soigner une petite plaie, apprendre à soigner une brûlure légère, apprendre à réagir face à une entorse...
- ✓ **Gestes qui sauvent** : toute question ou activité liée aux gestes qui sauvent. Pour enrichir vos questions, n'hésitez pas à vous mettre en relation avec la Croix-Rouge, la protection civile, ou tout autre organisme de formation aux premiers secours. Ils sauront vous aider à transmettre les gestes qui peuvent s'apprendre sans danger à cet âge et à préparer votre jeu. Le site de la Croix-Rouge est aussi une bonne source d'information.
- ✓ **Numéros d'urgence** : toute question liée aux numéros d'urgence à connaître (quel numéro appeler ? Dans quelle situation ? À quoi servent-ils ?...). On peut aussi apprendre à simuler un appel à un numéro d'urgence et à donner les bonnes informations.

Zoom

Des idées de jeux, de questions, les infos à connaître, sont sur :
<http://www.ipad.asso.fr/>

Les numéros d'urgence à connaître

Pour les appels d'urgence en Europe : **112**
Pompier - Incendies, accidents : **18**
SAMU - Urgences médicales : **15**
Police secours ou gendarmerie : **17**
Allo enfance maltraitée : **119**
SOS Médecin 24H/24 : **3624**

- ✓ **Attention à la maison** : toute question liée aux accidents domestiques. Pour vous aider, allez voir l'activité 3
- ✓ **Hygiène** : toutes questions autour de l'hygiène (se laver les mains, les dents, son corps, se changer...)
- ✓ **Bien vivre** : toutes questions autour de la prévention contre le soleil, le froid, la pluie, la neige...

Étape 2 : La règle du jeu

- Répartissez les louveteaux et les jeannettes en équipe de 4-5 enfants. Il ne faut pas plus de 5 équipes.
- Chaque équipe place son petit camembert au centre. L'équipe qui fait le plus grand score lors du 1er lancé de dé commence.
- Lorsque l'équipe tombe sur une case de couleur, elle se dirige vers le stand de la couleur correspondante et va répondre à la question. Si la réponse est bonne elle gagne un bout de camembert de la couleur du thème. Pendant que la 1ère équipe répond à la question, la 2ème équipe lance le dé, etc...
- Si elle tombe sur une case rejouer, elle rejoue.
- Si elle tombe sur une case raccourcie, elle se dirige vers la case de son choix.
- Lorsqu'une équipe a rempli un camembert entier, elle peut reprendre un camembert vide.
- Le but du jeu est de remplir un maximum de camembert.



IDÉE PLUS !

Pour cette activité, il faut beaucoup d'animateurs. On peut s'il n'y a pas assez de chefs, proposer aux veilleurs de bien-être de co-animer l'activité en leur demandant de préparer les questions ou les activités d'une thématique.

2 - Le grand voyage

Objectifs

- ▶ Apprendre s'habiller suivant le climat
- ▶ Apprendre à se protéger du soleil, de la pluie...
- ▶ Connaître les gestes d'hygiène indispensable (lavage de main, etc.)

En pratique

- **Activité** en intérieur ou en extérieur

- **Matériel nécessaire :**

- ▶ une petite clochette
- Par équipe :
- ▶ une petite marionnette
 - ▶ une valise ou une malle remplie de tissus et nombreux accessoires (parapluie, k-way, crème solaire, savon, brosse à dent, une gourde, bottes, etc.)

Déroulement

Étape 1

On donne à chaque équipe une petite marionnette qu'elle doit habiller en utilisant une valise ou une malle remplie de tissus et nombreux accessoires.

Étape 2

Un meneur de jeu commence à improviser l'histoire du grand voyage de cette marionnette (à vous de lui donner un nom ou alors de faire choisir le nom par les louveteaux et les jeanettes).

Cette marionnette part donc en voyage et va visiter de nombreux pays : des pays où il fait très chaud, des pays où il fait très froid, etc...

Il arrive aussi des aventures à cette marionnette qui aura tellement marché, couru, visité qu'elle devra penser à elle pour se reposer, se laver. Elle rencontrera aussi des situations qui la saliront, lui saliront ces vêtements.

Bref il va lui arriver pleins d'aventures rocambolesques et pour arriver au bout du voyage, chaque équipe va devoir utiliser différents éléments ou accessoires contenus dans la malle pour arriver au bout du voyage.

Lorsque dans l'histoire la marionnette doit utiliser un accessoire (parapluie, k-way, crème solaire, savon, brosse à dent, une gourde, bottes, etc...), le meneur de jeu agite une petite clochette. Les équipes ont 1 min pour trouver le bon objet.

Chaque équipe qui trouve le bon objet gagne un point. L'équipe qui obtient le plus de points à la fin du voyage gagne le jeu.



IDÉE PLUS !

On peut compléter le jeu de temps en temps en expliquant aux enfants pourquoi faire tel ou tel chose dans certaines situations. Ce jeu peut aussi permettre de préparer les enfants pour le camp.

3 - Attention, ça brule !

Objectifs

- ▶ Connaître quelques dangers de la maison
- ▶ Apprendre à réagir devant certains accidents domestiques
- ▶ Donner mon avis, prendre la parole

En pratique

- **Activité** en intérieur ou en extérieur

- **Matériel nécessaire :**

- ▶ La carte d'une maison (comme l'image d'une maison de poupée ouverte) ou réaliser une maquette de maison ouverte,
- ▶ 1 jeu de carte « pièces de la maison » (la cuisine, le salon, le garage, l'escalier, la salle de bain, le jardin, les chambres...),
- ▶ 1 chapeau,
- ▶ 1 sablier de 1 minute,
- ▶ des petits bonhommes (minimum nombres de pièces de la maison).

Déroulement

Une maison peut être source de tous les dangers. Apprendre aux enfants à être vigilant face à ses accidents peut permettre d'essayer d'éviter bien des accidents. Cela peut leur permettre aussi d'être plus attentif à leur petit frère, petite sœur. En effet la plupart de ces accidents touchent les enfants de 0 à 9 ans.

Ce jeu peut permettre de donner la parole à chaque enfant. C'est un jeu qui peut se jouer dans le local.

On distribue à chaque enfant la carte d'une maison (comme l'image d'une maison de poupée ouverte). On peut aussi réaliser une grande maison que tout le monde peut voir.

Dans cette maison on voit la cuisine, le salon, le garage, l'escalier, la salle de bain, le jardin, les chambres...

Dans un premier chapeau, on tire une carte qui correspond à l'une des pièces de la maison.

On pose alors une question sur un danger domestique correspondant à cette pièce.

Chaque enfant réfléchit le temps d'un sablier de 1 min. Pour répondre, on peut tirer au sort le nom d'un enfant ou alors demander qui veut répondre. A chaque bonne réponse on ajoute un petit bonhomme dans la maison. On peut arrêter le jeu après avoir mis un bonhomme dans chaque pièce.

Pour vous aider à créer les questions voici les accidents domestiques les plus courants :

- ✓ l'empoisonnement : souvent dû aux médicaments mal rangés dans une pharmacie ou à des produits ménagers mal rangés ou mis dans des bouteilles en plastique
- ✓ la brûlure : plusieurs endroits de la maison sont particulièrement dangereux comme la buanderie et son fer à repasser brûlant, la cuisine et son four, sa plaque électrique, le jardin et son barbecue...
- ✓ la chute : surtout la chute de la fenêtre, la défenestration reste un danger très important. Mais aussi chute d'escalier, ou plus simplement la chute de vélo
 - la suffocation : en ingérant des aliments qui ne devrait pas être là comme des billes, des cacahouètes, des petits jeux, des dés... Bien ranger sa chambre pour éviter que le petit frère ou la petite sœur passe par là...
- ✓ L'électrocution : avec les prises, les appareils d'électroménagers...
- ✓ La coupure : on évite de laisser les couteaux tranchants dans la cuisine, mais aussi attention avec les portes où l'on peut se coincer les doigts
- ✓ la noyade : le bain, même dans 30cm d'eau, un enfant peut se noyer sans bruit. Le tapis anti-glisser peut éviter certains accidents. Attention aussi aux piscines où il faut respecter certaines règles.
- ✓ les chocs : attentions aux coins de tables et de cheminées.