



Adapei
Cantal

SAMSAH

Ateliers vie quotidienne

Communication :

« Les mots, les gestes, l'apparence ! »

- 1. Exercice proposé au groupe :** Réflexion sur la notion d'hygiène *Pages 2 - 8*
- 2. Support remis :** les 4 fonctions du vêtement *Page 9*

Association Départementale
des Amis et Parents
d'Enfants Inadaptés.

A quelle fréquence change-t-on de vêtements ?

A quelle fréquence est-il conseillé de se laver les cheveux ?

Quand est-il conseillé de se laver les mains ?

L'hygiène corporelle c'est... ?

Pourquoi se laver les dents ?

Pourquoi se laver ?

On change de vêtements :

- **Tous les jours ?**
- **Plusieurs fois par jour ?**
- **Tous les 2-3 jours ?**
- **Toutes les semaines ?**
- **Pour aller au carnaval ?**

CONSEILS :

- ✓ Il est préférable de **changer les sous-vêtements tous les jours.**

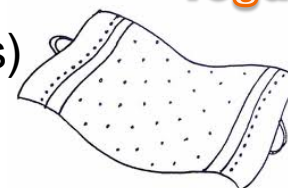


- ✓ **Ne pas garder le tee-shirt** de la journée pour dormir.



- ✓ **Changer de vêtement** pour pratiquer une **activité sportive** (foot, randonnée, cheval...)

- ✓ **Changer les serviettes de toilette**, les essuies mains **régulièrement** (tous les 3-4 jours)



On se brosse les dents :

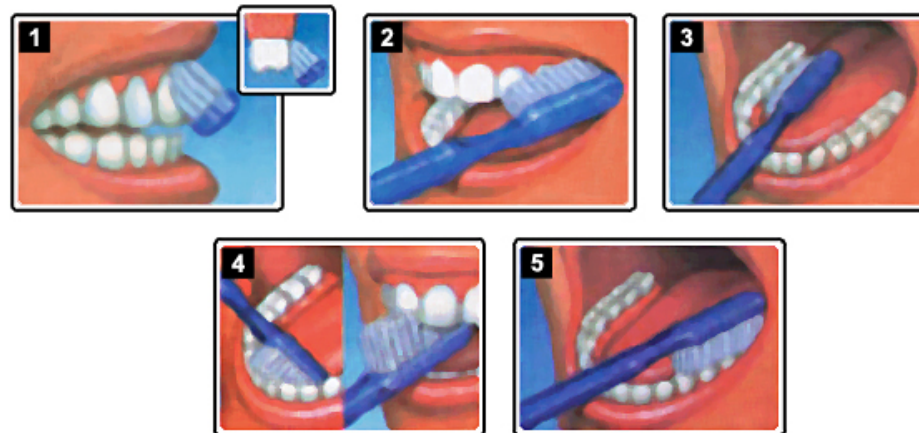
- **Pour éliminer les restes alimentaires ?**
- **Pour avoir les dents blanches ? (beau sourire)**
- **Pour éviter d'avoir mal aux dents ?**
- **Pour avoir une haleine fraîche ?**
- **Pour plaire à sa voisine ?**

CONSEILS :

IL est recommandé de **se brosser les dents 2 fois par jour, environ 3 minutes** (le temps d'une chanson !) le brossage est efficace lorsqu'on commence à avoir mal au bras !

Une visite de contrôle une fois par an chez le dentiste est conseillée.

Bonbons et boissons sucrées sont à **limiter** surtout **avant d'aller au lit**.



L'hygiène, pour vous, c'est :

- **Se laver ?**
- **Pratiquer une activité sportive ?**
- **Avoir une alimentation variée et régulière ?**
- **Dormir suffisamment ?**
- **Avoir des relations avec des amis ?**
- **Un peu tout ça ?**

Conseils :

C'est un peu tout ça en effet !

L'hygiène c'est l'ensemble des habitudes, des pratiques pour conserver la santé !

Il est donc conseillé **d'éviter** aussi **de consommer de l'alcool, du tabac, des drogues**, de fréquenter des environnements pollués (sales ou humides), de suivre des régimes alimentaires anarchiques !



On se lave les mains :

- **Pour aller se coucher ?**
- **Avant de faire la cuisine ?**
- **Pour se rendre au travail ?**

- **Après le passage aux toilettes ?**
- **Après s'être mouché ?**
- **Quand on est en contact avec une personne malade ?**

CONSEILS :

On ne se lave jamais assez les mains !

Les mains transportent **les microbes** et donc répandent des **maladies** comme le **rhume** et la **gastro-entérite**



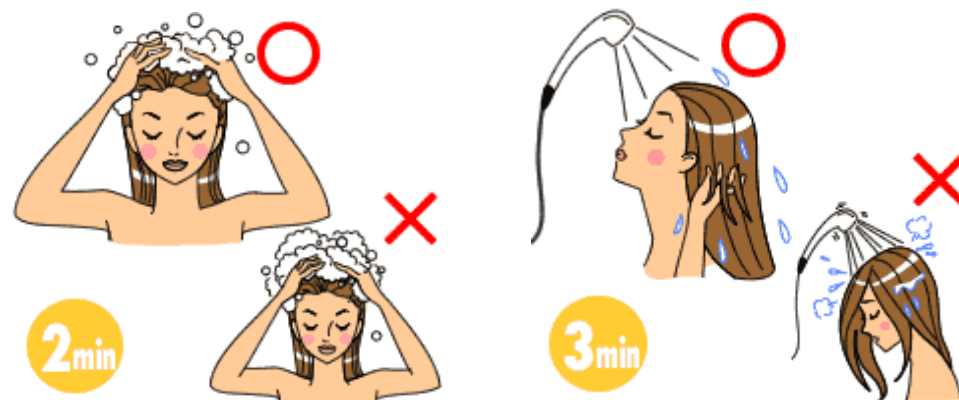
La fréquence pour se laver les cheveux c'est :

- **1 fois par mois ?**
- **1 fois par semaine ?**
- **Tous les jours ?**
- **2 à 3 fois par semaine ?**
- **Seulement quand je vais chez le coiffeur ?**

Conseils :

IL n'y a pas de règle précise mais tous **les 2-3 jours semble raisonnable.**

Pensez à vous **mouiller les cheveux** avant de mettre un peu de shampoing puis **frotter énergiquement** avant de bien rincer.




Se laver permet de :

- **Supprimer les mauvaises odeurs ?**
- **Plaire ?**
- **Éliminer les « déchets » qui se déposent sur la peau ?**
- **D'éviter les infections ?**
- **De passer le temps ?**
- **De gaspiller de l'eau ?**

CONSEILS :

Se laver permet **d'éliminer** :

- les éléments **produits par notre corps** : la transpiration, le sébum, les peaux mortes, les pertes blanches et les règles.

- **Les éléments** venant de **l'extérieur** : les poussières, le maquillage, produits polluants, la terre, la peinture.

Prendre une douche par jour est conseillé surtout l'été. **Bien se sécher le corps et les cheveux** avec une serviette sèche en insistant sur les plis (orteils)



LES QUATRES FONCTIONS DES VETEMENTS.

La protection : Se protéger contre les éléments naturels (la pluie, le vent, le froid, la chaleur.) les piqures d'insectes...



La pudeur : Les vêtements permettent de cacher son corps. Notre corps se divise en deux parties, celle que l'on peut montrer et celle que l'on doit cacher.



La parure : le vêtement a pour fonction d'embellir le corps humain.



Langage : le vêtement communique aux autres ce que nous sommes et ce que nous aimons.



L'IMAGE DE SOI...AU TRAVERS DE SES VÊTEMENTS.

○ Etes-vous d'accord o pas avec les phrases suivantes :

	D'accord	Pas d'accord
Les vêtements froissés ou avec une petite tache, ce n'est pas grave.		
Pour moi être propre c'est prendre une douche chaque jour.		
Je peux changer mon apparence en fonction des circonstances.		
Je n'ai pas d'argent à consacrer à ma tenue vestimentaire.		
Je suis capable de décrire mon style en quelques mots.		
Je pense qu'un chef d'entreprise doit toujours être en costume cravate.		
Je me sens à l'aise avec mon image.		
Pour un emploi, je ne changerais rien de mon apparence.		
Je ne demande jamais l'avis des autres sur sur mon apparence.		
Je pense que l'habit ne fait pas le moine.		
J'ai un petit budget, je sais m'habiller pour pas cher.		
Ma façon de me comporter et de m'habiller donne des informations sur moi.		
La tenue que je porte aujourd'hui convient pour un entretien d'embauche.		