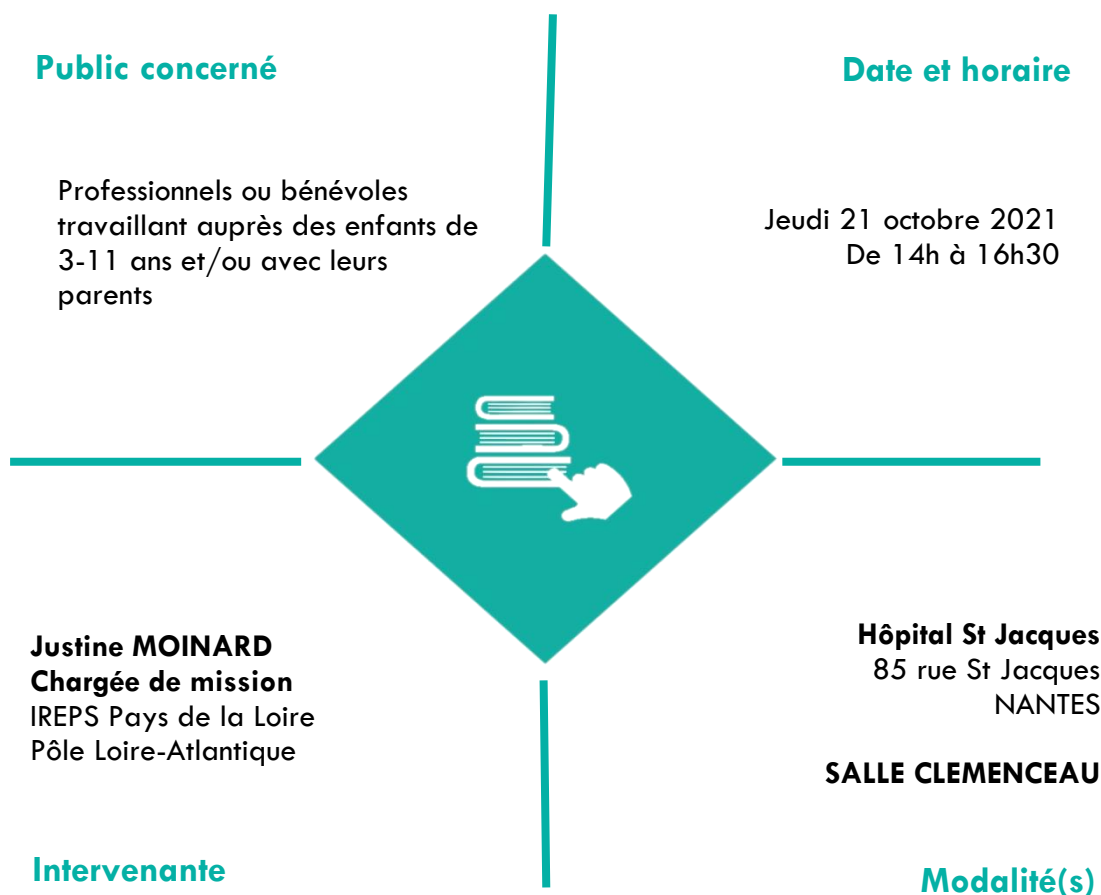


Les Séances outils

RYTHMES DE VIE

La vie quotidienne est impactée depuis mars 2020 par l'épidémie de Covid-19. Les repères habituels de tous et notamment des plus petits sont bouleversés ; se réapproprier le lavage des mains, s'adapter au rythme de vie perturbé ; se réorganiser et faire place plus importante aux écrans au sein des familles avec le télétravail et les cours à distance... Autant de thématiques à travailler en promotion de la santé pour s'adapter aux nouveaux modes de vie de chacun et chacune d'entre nous.



CONTACT

IREPS Pôle Loire-Atlantique
Hôpital St Jacques- 85 rue St Jacques 44000 Nantes – 02.40.31.16.90 – www.irepspdl.org
Stéphanie CHALLIER schallier@irepspdl.org

OBJECTIFS

L'**objectif de cette séance** est de faciliter le travail des acteurs en éducation et promotion de la santé en et leur faire gagner du temps sur la sélection des documents relatifs à la thématique des rythmes de vie des enfants.

PROGRAMME

Maxi memory hygiène et santé

Akros educativo – 2021

Ce jeu de memory, destiné aux enfants de 3 à 8 ans, propose 34 fiches cartonnées illustrant des habitudes quotidiennes d'hygiène et de santé. **Pour en savoir plus**

Diminuer la fatigue

Diminuer la fatigue L. Nielman – 2020

Ce répertoire d'activités, destiné principalement aux enseignants des cycles 1, 2 et des classes Ulis, a pour objectif de diminuer la fatigue des élèves et d'améliorer leur bien-être et leurs apprentissages. **Pour en savoir plus**

Au lit ouistitis !

S. Tobin ; S. Bourque ; L. Barriault ; A.-M. Lévesque, Illustrateur – 2020

Cet outil pédagogique, destiné aux enfants à partir de 3 ans et leurs parents, favorise l'adoption de rituels tendres et rassurants qui pourront être réinvestis au moment de l'endormissement. **Pour en savoir plus**

Gestion du temps d'écran

A.-C. Kleindienst ; L. Corazza – 2019

Ce kit pédagogique s'adresse aux enfants à partir de 6 ans (ou plus tôt en fonction des usages numériques des enfants) et leurs parents, et a pour objectif de faciliter la gestion des temps d'écran à la maison.

Pour en savoir plus

Les copains et les voleurs de sommeil

ADES (Association départementale d'éducation pour la santé) Rhône ; M. Rebière, Illustrateur, Illustrateur - 2017

Ce jeu a pour but de faire découvrir aux jeunes enfants de 4 à 7 ans, les clés d'un bon sommeil. Conçu comme un support d'échanges et de dialogue, il a pour objectifs de faire connaître les freins et leviers d'un bon sommeil, de comprendre l'importance du rituel du coucher, d'aider à mettre en place des rituels propres à chacun pour un bon sommeil. **Pour en savoir plus**

Ben le koala : les vidéos

CRA (Centre ressource autisme) Nord Pas de Calais - 2014

La série "Ben le koala" propose une dizaine de vidéos pédagogiques mettant en scène des personnages animés pour montrer aux enfants en situation de handicap comment se brosser les dents, se laver les mains, s'habiller mais également pratiquer des activités sportives ou créatives. **Pour en savoir plus**

Max et Lili en ont marre de se dépêcher

D. de Saint Mars ; S. Bloch – 2013

Ce livre de Max et Lili parle du temps, celui qu'on laisse passer ou qui est imposé, à l'école et à la maison.

Pour en savoir plus

Pour compléter les outils présentés lors de cette séance [Consulter notre portail documentaire en santé](#)