

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur

APERÇU DE L'ACTIVITÉ

Cette activité est destinée aux éducateurs, qui peuvent s'en servir en classe pour répondre aux attentes D2.4 du domaine Vie saine : Développement de la personne et santé sexuelle du curriculum de l'Ontario, 4^e année (2019). *Remarque : Les renseignements ci-après constituent un complément à la présentation Kahoot sur l'hygiène accessible en ligne; ils peuvent servir à alimenter la discussion.*

Matériel

- Présentation Kahoot sur l'hygiène (voir ci-après pour apprendre comment y accéder en ligne).
- [Plan de leçon sur l'hygiène](#)
- Ordinateurs portatifs et tablettes (en nombre suffisant pour que chaque élève puisse participer individuellement ou en groupe)

Autres aides pédagogiques facultatives

- **Trousse sur l'hygiène pour préadolescents** – Utilisez le contenu de la trousse sur l'hygiène (échantillons de produits d'hygiène) en complément à la présentation Kahoot. Pour demander une trousse, communiquez avec votre infirmière scolaire ou envoyez un courriel à cs@wechu.org.
- **Trousse de lavage des mains** – Pour obtenir une trousse, communiquez avec votre infirmière scolaire ou envoyez un courriel à cs@wechu.org. La trousse comprend le produit GlitterBug® Potion et une lumière noire pour effectuer une démonstration du lavage des mains.
- Accédez au **plan de leçon sur l'hygiène personnelle**, qui comprend d'autres sujets, comme le lavage des mains et les mesures à prendre pour demeurer en santé, en cliquant sur ce [lien](#).
- **Langage inclusif** – teachingsexualhealth.ca – L'utilisation d'un langage inclusif en classe peut favoriser le respect, le sentiment d'appartenance, la sécurité et la bienveillance. Cette approche tient également compte des circonstances et des expériences de vie des apprenants. Le site teachingsexualhealth.ca présente des stratégies sur la façon dont les éducateurs peuvent intégrer le langage inclusif aux pratiques en classe afin de favoriser un environnement d'apprentissage sain pour tout le monde (En anglais seulement). Autres ressources sur la langue française inclusive :
 - [Écriture inclusive – Lignes directrices et ressources](#)
 - [Translating Gender Inclusive Terms from English to French](#) (En anglais seulement)
 - [Nations Unies – Le langage inclusif](#)

Objectifs de l'activité

- L'élève pourra démontrer sa compréhension des besoins en matière de soins personnels et de l'application de pratiques d'hygiène personnelle à la puberté.

Présentation Kahoot sur l'hygiène :

Guide de l'animateur

- L'élève pourra utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles pour prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.
- L'élève pourra faire le lien avec la santé et le bien-être et expliquer l'incidence de ses choix sur lui et sur les autres.

Structure de l'activité et déroulement proposé

- L'activité s'adresse aux élèves à partir de la 4^e année.
- Les élèves de tous les genres devraient participer à l'activité ensemble. Il n'est pas recommandé de combiner plusieurs classes.
- L'activité nécessite l'accès à Internet, un portable ou une tablette et un projecteur (ou l'accès à un tableau intelligent).
- Il y a des sons tout au long du jeu, mais il n'est pas nécessaire d'activer le son. Le volume pourrait devoir être réglé ou désactivé pour les élèves sensibles au bruit.
- Il faut environ 45 minutes pour réaliser la présentation Kahoot sur l'hygiène. Elle peut être effectuée en mode « classique » (chaque élève répond par lui-même) ou en mode « équipe » (les élèves répondent en groupe).
- Si vous jouez en mode « équipe », divisez la classe en deux groupes ou plus. Demandez à chaque groupe de choisir un chef, qui entrera les réponses sur le portable ou la tablette. Les membres de chaque groupe s'entendront sur les réponses.
- Avant de commencer, passez en revue les règles de base avec la classe.
- Étapes pour accéder à la présentation :
 - Connectez-vous à votre compte [Kahoot](#) (à l'aide de votre adresse courriel) ou créez un compte gratuitement en suivant les instructions sur la page pertinente. La création d'un compte d'enseignant gratuit permettra l'accès à 40 joueurs.
 - Cliquez sur la rubrique « Discover/Découvrir » dans le haut de la page Web et cherchez « WECHUSchools » pour trouver les diapositives et les jeux du Service Écoles saines du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex. Sélectionnez la présentation sur l'hygiène.
 - Demandez aux élèves d'ouvrir sur leur appareil électronique la page Web [Kahoot.it](#). Demandez-leur d'entrer le code numérique sur le site Kahoot ou de balayer le code QR pour participer.
 - Au besoin, pour changer la langue à Français, cliquez sur votre profil dans le coin supérieur droit de la page Web (à gauche de la cloche de notification).
- La présentation est une combinaison de diapositives informatives et de questions à répondre.
- Des points sont attribués en fonction des bonnes réponses et de la vitesse de réponse (rapidité et exactitude).
- Les diapositives ne comprennent que des renseignements de base. Vous trouverez ci-après des renseignements détaillés pour chaque diapositive.

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur

Renseignements complémentaires destinés aux personnel enseignant



Diapositive 1

Page titre : Prendre soin de vous!

- Il est temps de parler de l'importance de l'hygiène!



Diapositive 2

Façons d'utiliser cette présentation

- Accédez au lien Web du Guide de l'animateur de la présentation Kahoot sur l'hygiène pour obtenir les renseignements complémentaires destinés au personnel enseignant.
- Empruntez une trousse sur l'hygiène pour préadolescents ou une trousse sur le lavage des mains auprès de votre infirmière scolaire ou envoyez un courriel à csch@wechu.org.



Diapositive 3

Activité brise-glace : C'est l'heure de bouger!

- Demandez au groupe de faire une courte activité physique (p. ex. sauts avec écart, course sur place pendant de 30 secondes à 1 minute).



Diapositive 4

Poursuite de l'activité brise-glace

- Question : Qu'arrive-t-il à votre corps après une activité physique? Par exemple : Transpiration, cheveux dépeignés ou humides, odeur corporelle. Amorcez la discussion sur l'importance de l'hygiène à partir de ces points.
- Question : Quels types d'activités pouvez-vous faire pour être actifs?
 - Basketball, marche, vélo, cours de conditionnement physique, yoga. L'activité physique améliorera la coordination, l'agilité, la souplesse, l'endurance musculaire, la force, l'équilibre et l'endurance cardiorespiratoire (la capacité du cœur et des poumons de faire leur travail pendant les activités).

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur



Diapositive 5

Question

- De quelle quantité d'activité physique les enfants de 5 à 17 ont-ils besoin chaque jour?

Réponse

- Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) les enfants de 5 à 17 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour.
- Ils devraient transpirer et respirer un peu plus fort, et leur fréquence cardiaque devrait augmenter.



Diapositive 6

Question

- Question : Quels sont les principes de base de l'hygiène?
- Réponse : Toutes ces réponses.
 - Lavage des mains, soins dentaires et soins du corps.



Diapositive 7 et 8

Question : Pourquoi transpirons-nous? Parce que c'est TRÈS important!

Discutez des causes de l'odeur corporelle, de la façon de la prévenir et de la façon de la gérer :

- Tout comme certaines glandes sécrètent de l'huile, les glandes sudoripares sécrètent de la sueur (transpiration).
- La transpiration joue un rôle très important, car elle aide à réguler la température du corps. Elle refroidit la peau, ce qui permet au corps de réguler sa température et de se refroidir. Il y a plusieurs facteurs qui peuvent déclencher la transpiration, comme la chaleur, l'activité physique, la douleur, un stress physique ou émotionnel, et les changements hormonaux (puberté).
- Il existe deux sortes de glandes sudoripares (les glandes qui produisent la sueur).
- Les glandes **eccrines** sécrètent une sueur claire qui n'a pas d'odeur. Elles sont actives dès la naissance.
- Les glandes **apocrines** s'activent lorsque commence la puberté. Elles produisent un autre type de sueur, qui peut dégager une odeur désagréable lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries sur la peau. C'est ce qu'on appelle odeur corporelle. Bon nombre des glandes apocrines se trouvent aux aisselles, dans la région génitale et sur le cuir chevelu.

**Il y a des glandes sudoripares partout sur le corps, sauf sur les lèvres et les oreilles. Demandez aux élèves de deviner combien le corps en compte. (Environ 2,5 millions!)*

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur



Diapositive 9

Question

Quels énoncés sont vrais?

Réponse : Toutes ces réponses.



Diapositive 10

La sueur est...

- une fonction de protection qui contribue à réguler la température corporelle en refroidissant le corps;
- parfois une odeur, lorsque la sueur entre en contact avec les bactéries sur la peau;
- causée par l'activité physique ou le stress;
- un aspect normal de la puberté et de la vie.



Diapositive 11

Soins du corps

Façons de réduire l'odeur corporelle maintenant et à l'âge adulte :

- Lavez-vous régulièrement; c'est essentiel au contrôle de la transpiration et de l'odeur corporelle. Prendre une douche ou un bain permet d'éliminer la saleté et les huiles de la peau et réduit le nombre de bactéries pouvant causer une odeur corporelle. Si vous ne pouvez pas prendre un bain ou une douche tous les jours, tâchez de laver chaque jour les parties du corps qui dégagent des odeurs.
- Changez de sous-vêtements et de chaussettes tous les jours et changez régulièrement de vêtements, car les vêtements absorbent les odeurs.
- Changez de vêtements plus souvent si vous faites de l'activité physique pendant la journée.



Diapositive 12 et 13

Soins du corps (suite)

Déodorant et antisudorifique

- Beaucoup des glandes apocrines sont situées aux aisselles. L'utilisation d'un déodorant ou d'un antisudorifique permet de contrôler l'odeur.
- Pour que le déodorant ou l'antisudorifique soit le plus efficace possible, il faut l'appliquer sur une peau propre (après avoir pris une douche ou un bain ou après avoir lavé les parties du corps qui dégagent des odeurs).

Présentation Kahoot sur l'hygiène :

Guide de l'animateur

- Chaque personne doit choisir le produit qui fonctionne le mieux pour elle et bien sécher les aisselles avant de l'utiliser.
- Utilisation des déodorants - il s'agit essentiellement de parfums qui masquent ou camouflent l'odeur corporelle. Les déodorants peuvent éliminer l'odeur, mais non la sueur. Ils sont généralement faits à base d'alcool et rendent la peau acide, ce qui la rend moins attrayante pour les bactéries. Les vaporisateurs pour le corps sont également un type de déodorant.
**Attention à la quantité que vous utilisez, car des personnes dans votre entourage pourraient être sensibles aux parfums.*
- Utilisation des antisudorifiques - ils contribuent à empêcher l'odeur corporelle en bloquant temporairement les glandes sudoripares pour réduire la moiteur aux aisselles. Cela permet de réduire la quantité de sueur qui atteint la peau et entre en contact avec les bactéries, soit l'une des principales causes de l'odeur corporelle aux aisselles. L'antisudorifique est le seul produit qui contribue réellement à empêcher la transpiration.
- Les déodorants et les antisudorifiques sont offerts en divers formats : solides, à bille, aérosols et solides mous.



Diapositive 14

Vrai ou faux : Après l'activité physique, je devrais bien sécher la région où je veux appliquer du déodorant ou de l'antisudorifique.

Réponse : Vrai.



Diapositive 15 et 16

Acné

- Chez certaines personnes, l'acné est un problème fréquent pendant la puberté et à l'âge adulte.
- L'acné est causée par la suractivité des glandes sébacées et résulte du blocage des pores. La génétique, les hormones, le sébum (huile) et les bactéries en sont des causes fréquentes. Chaque peau est unique avec des besoins qui lui sont propres.



Diapositives 17 et 18

Soins quotidiens du visage

- Pour éliminer la saleté et l'huile du visage, lavez-vous le visage deux fois par jour (matin et soir) avec un savon doux ou un produit nettoyant. Choisissez un produit qui convient à votre type de peau (p. ex. peau grasse ou sèche) ou consultez un professionnel de la santé pour discuter des options en matière de soins de la peau.

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur

Autres moyens de prévenir l'acné

- Utilisez de l'écran solaire. Cela contribuera à protéger votre barrière cutanée naturelle. Sachez que les produits contre l'acné rendent la peau plus sensible aux rayons UV.
- Lavez régulièrement les taies d'oreiller et les draps.
- Ne pincez pas et ne crevez pas les boutons (cela peut propager les bactéries causant l'acné et entraîner des cicatrices).
- Gérez votre stress (le stress peut entraîner des changements hormonaux).
- Ne frottez pas trop (cela risque d'irriter la peau et d'aggraver l'acné).
- Utilisez des produits de maquillage sans huile si vous choisissez de vous maquiller; démaquillez-vous chaque jour et lavez les pinceaux régulièrement.



Diapositive 19

Diapositive vrai ou faux

- Question : Vrai ou faux : Le chocolat et les frites causent l'acné.
- Réponse : Faux.

**Mythe : Rien n'indique que le chocolat et les frites causent l'acné.*

**Il y a toutefois des aspects du mode de vie qui pourraient contribuer à l'acné, comme les irritants de la peau (p. ex. mentonnière, bretelles de soutien-gorge ou chapeaux), les produits de beauté, la sueur, le lavage excessif, les médicaments, le cycle menstruel, le soleil, le stress ainsi que le fait de pincer ou gratter les boutons.*



Diapositives 20, 21 et 22

Cheveux sains

- La saleté, la poussière, la pollution et la transpiration peuvent rendre les cheveux ternes et sans vie. Les cheveux peuvent être endommagés par la chaleur (des fers à friser et des sèche-cheveux), les rouleaux, le crêpage excessif, les teintures et les décolorants, les brosses à poils durs et les coiffures qui tirent sur les racines. Des produits coiffants aux fonctions différentes peuvent être utilisés : les gels figent les coiffures; les mousses donnent une coiffure plus souple et parfois plus de volume; le fixatif fixe la coiffure (trop de produit peut rendre les cheveux collants ou durs); les cires peuvent également fixer les coiffures.
- Il existe des shampooings et des revitalisants pour tous les types de cheveux : normaux, secs, fins, épais et gras. Lavez-vous les cheveux aussi souvent que nécessaire et rincez-les à fond. Le shampooing élimine la saleté, l'huile et les résidus des produits coiffants. Le revitalisant démêle et hydrate les cheveux, et les protège contre les dommages. Si les cheveux semblent

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur

gras ou sales entre les lavages, il faudra peut-être les laver plus fréquemment. La natation peut endommager les cheveux en raison des produits chimiques dans l'eau. Utilisez du shampooing et du revitalisant immédiatement après la baignade. Si vos cheveux sont très courts, vous auriez intérêt à utiliser un écran solaire pour protéger le cuir chevelu et le cou contre les coups de soleil lorsque vous êtes dehors.



Diapositive 23

Poils corporels

- Pendant la puberté, vous pourriez remarquer une augmentation des poils sur différentes parties du corps, comme les jambes, les aisselles, la lèvre supérieure ou le menton.
**Choisir d'éliminer les poils est un choix individuel.* Certaines personnes peuvent choisir de se raser, mais elles n'auront peut-être pas à le faire très souvent au début.
**Mythe : Les poils ne repoussent pas plus épais ou plus vite après le rasage* ([Réponses des experts Mayo](#) [en anglais seulement]).
- Comment se raser :
 - Préparez la peau : rincez la région à raser avec de l'eau tiède pour ouvrir les pores.
 - Appliquez une mince couche de crème ou de gel à raser pour réduire l'irritation de la peau.
 - Commencez par raser les régions faciles. Rasez doucement dans le sens de la pousse des poils pour éviter les irritations de la peau et le feu du rasoir.**Ne partagez pas les rasoirs et changez votre rasoir régulièrement.*
 - Rincez et séchez la peau, puis appliquez un hydratant pour sceller la barrière d'hydratation naturelle de la peau.



Diapositive 24

Question : Classez dans l'ordre les étapes d'un rasage sécuritaire.

Réponse : Comment se raser :

- 1) Rincez la région à raser avec de l'eau tiède.
- 2) Appliquez une crème, un gel ou une lotion à raser.
- 3) Raze les parties faciles en premier, dans le sens de la pousse des poils.
- 4) Rincez et séchez la peau, puis appliquez un hydratant.



Diapositive 25

Nuage de mots – Les élèves ajoutent leurs réponses à la question ci-dessous :

- Nommez des choses que vous pouvez faire pour garder votre bouche saine et propre.

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur



Diapositive 26 et 27

Soins dentaires

Il est important de bien prendre soin de sa bouche pour prévenir les caries et l'halitose (mauvaise haleine). Une mauvaise haleine persistante peut être un signe de maladie des gencives, de bouche sèche ou d'une mauvaise hygiène de la bouche.

Ce que vous pouvez faire pour garder votre bouche saine et fraîche :

- Brossez-vous les dents avec du dentifrice pendant deux minutes au moins deux fois par jour, le matin et avant le coucher.
- Utilisez toujours une brosse à dents à soies douces et un dentifrice fluoré. Brossez toutes les surfaces en terminant par la langue, la voûte buccale (le palais), et passez la soie dentaire entre toutes les dents.
- Après avoir mangé ou pris une collation, si vous n'avez pas de brosse à dents, rincez-vous la bouche avec de l'eau.
- Prenez régulièrement rendez-vous chez le dentiste pour un examen et un nettoyage (au moins une fois par année).
- Remplacez votre brosse à dents tous les trois mois ou lorsque vous le pouvez.

**Le Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex offre des programmes dentaires aux élèves qui n'ont pas de couverture dentaire : [Beaux sourires Ontario](#).*



Diapositive 28

Évitez de tomber malade...

- Remplissez d'eau un flacon pulvérisateur, ou le flacon fourni dans la trousse sur l'hygiène. Pulvérisez de l'eau en faisant semblant de tousser ou d'éternuer pour démontrer la façon dont les gouttelettes peuvent se propager et la distance qu'elles peuvent parcourir. Discutez ensuite de l'étiquette respiratoire (toux et éternuements) et de l'hygiène des mains.
- Lavez-vous bien les mains!
- Toussez dans le creux de votre coude ou dans un mouchoir en papier!
- Restez chez vous si vous êtes malades!

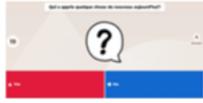
[Ressources sur l'étiquette respiratoire \(toux et éternuements\)](#), y compris des affiches.



Diapositive 29

Question de remue-méninges : Quelles sont d'autres pratiques à adopter pour demeurer en santé?
Les élèves peuvent entrer jusqu'à trois réponses.

Présentation Kahoot sur l'hygiène : Guide de l'animateur



Diapositive 30

Question de sondage : Qui a appris quelque chose de nouveau aujourd'hui?



Diapositive 31

Des questions?

RESSOURCES DE RÉFÉRENCE

[Changer et Grandir de Always – Ophea](#)

[Programme pédagogique À bas les microbes! Les faits sur les germes de la Croix-Rouge canadienne](#)

(cahiers d'activités inclus dans la trousse de lavage des mains du Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex)

[Association canadienne de dermatologie](#)

[Association dentaire de l'Ontario](#) (en anglais seulement)

[Directives canadiennes en matière d'activité physique](#)

Teachingsexualhealth.ca