

L'ARS Nord Pas de Calais
développe un programme
d'Éducation pour la santé :
« ARCHI M'AIDE ».

Celui-ci a pour objectif principal l'accompagnement des enfants de 5 à 7 ans dans l'acquisition d'attitudes favorables à la santé sur l'hygiène de vie comme l'hygiène corporelle, l'alimentation, l'activité physique et le sommeil.

Archi m'aide, c'est quoi ?

ARCHI M'AIDE incite votre enfant à être acteur de sa santé, en valorisant ses compétences, ses initiatives et ses réussites. Pour se faire, des outils spécifiques ont été créés.

Un programme ludique et pédagogique

- Des séances de sensibilisation à l'Éducation de Promotion de Santé et à l'hygiène à la piscine en classe auprès d'enfants de CP
- Des kits enfants
- Des kits pédagogiques pour les enseignants
- Des kits pédagogiques pour les professionnels de piscines
- Un dessin animé « aujourd'hui c'est piscine »

Tous les jours

Archi m'aide



Ne pas jeter sur la voie publique



Financé par l'ars

Pour plus de renseignements :
www.ars.nordpasdecalais.sante.fr



AGENCE NÉO 0327.156.63.95

L'hygiène de vie c'est important pour votre enfant ? **OUI**

L'hygiène corporelle : faire sa toilette pour être bien et se sentir beau et propre

L'hygiène bucco-dentaire : se brosser les dents après chaque repas

L'hygiène des mains : tout au long de la journée pour se protéger des virus et protéger les autres des petites maladies...

L'alimentation et l'activité physique c'est important pour votre enfant ? **OUI**

Une alimentation saine et équilibrée est nécessaire pour votre enfant.

4 repas par Jour pour garder de l'énergie toute la journée

1. Petit-déjeuner / 2. Déjeuner / 3. Goûter / 4. Dîner



Boire de l'eau à volonté toute la journée

Bouger et manger équilibré jouent un rôle fondamental pour le bien être, la croissance et le développement de votre enfant. L'enfance est le moment où les habitudes d'activité physique et alimentaire se mettent en place.

Votre enfant a besoin de se dépenser

Aller à l'école à pieds

Danser

Faire du sport en club ou en famille

Faire du jardinage

Faire du vélo, jouer au ballon, à cache-cache...

Aller à la piscine

...

Les adultes jouent un rôle clé dans la prévention de l'obésité infantile.



L'hygiène à la piscine

Votre enfant pratique l'activité physique à l'école, apprendre à nager à tous les élèves est une priorité de l'Éducation Nationale. Dès le CP, parfois même avant, votre enfant se rend à la piscine avec l'école. L'hygiène des baigneurs est un des paramètres clés sur lesquels il est nécessaire d'agir pour maîtriser la qualité de l'eau, de l'air, des sols et des surfaces.

Quels gestes d'hygiène adopter à la piscine, pour le respect de soi et des autres ?

Il est recommandé de

Se déchausser avant d'entrer dans les vestiaires, aussi, une paire de chaussures pouvant se défaire rapidement peut faciliter cette étape!

Utilisation d'un maillot de bain propre exclusivement réservé à la piscine : même s'il semble plus facile de proposer à votre enfant de mettre son maillot de bain à la maison pour gagner du temps lors du déshabillage, en matière d'hygiène, il est préférable que votre enfant le mette dans les vestiaires!

Prendre une douche savonnée corps et cheveux avant et après la baignade, aussi, prévoir dans son sac de piscine, si ça n'est pas prévu par ailleurs, les produits nécessaires à cette toilette!

Porter un bonnet de bain! Attacher ses cheveux!

Passage wc + lavage des mains!

Traverser le pédiluve!

Si vous accompagnez votre enfant dans l'eau, l'absence de maquillage et de produits cosmétique sont de rigueur.

Si votre enfant est malade ?

Ne pas aller à la piscine lorsque l'on est malade, pour ne pas retarder sa guérison et ne pas la communiquer aux autres.

Le sommeil c'est important ? **OUI**

Après une journée bien remplie à bouger et à apprendre des choses à l'école ou à la maison... Il est important pour votre enfant de passer une nuit récupératrice, pour se préparer à passer une autre journée toute aussi riche et ce, dans les meilleures conditions possibles!

La moyenne du temps de sommeil nécessaire pour les enfants de 5 à 6 ans est de 11 heures même si le temps de sommeil nécessaire pour être reposé diminue avec l'âge.

Afin de favoriser l'endormissement, envisager des temps calmes de partage avec l'enfant, de petits rituels, après le repas et avant le coucher.

Manger varié c'est important ? **OUI**

Les 7 groupes d'aliments pour bien grandir

(Identification par couleur)

Bleu : Le lait et les produits laitiers



Rouge : Les viandes, les poissons, les œufs (protéines)



Vert : Les fruits et les légumes (fibres)



Marron : Le pain, les céréales et autres féculents (glucides)



Rose : Les produits sucrés



Blanc : L'eau

Jaune : Les matières grasses (lipides)

