

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Mener une vie saine en adoptant une bonne hygiène de vie (soin corporel, des vêtements, domestique, alimentation, sécurité, communication, relations (famille, amitié, amour), droits et décisions, sommeil
- Prendre conscience de l'image de soi et savoir l'adapter aux différents contextes (scolaire, professionnel, sortie entre amis, rendez-vous galant, sport, vacances, etc.)
- Faire ses propres produits de soin (privilégier les ingrédients naturels, adopter une consommation éthique et responsable, découvrir des recettes naturelles et ludiques, lutter contre le green washing, prendre du temps pour soi, faire ses propres choix, faire des économies, limiter le gâchis, adapter les produits à sa peau)

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES (HYGIENE)

- *Qu'est-ce que la santé? Ma santé? Santé Physique? Santé mentale?*
Introduction/définition
- *Hygiène corporelle : Etymologie, santé, respect, bien-être. Les microbes : bactéries, virus, champignons*
Videos : Bactéries VS Virus : https://youtu.be/K77oYd_BI7E
C'est pas sorcier les antibiotiques: <https://youtu.be/PsDPfIDjFkU>
Quiz RTS sur Microbes
Comment je me lave.
Télécharger application INCI Beauty + Faire recherche avec produits apportés par les élèves
Fabrication DEO
- *Hygiène domestique*
- *Hygiène vestimentaire : tri du linge, reconnaître les textiles + Logos/symboles de lavage, quand laver son linge ? Fabrication produits de lessive. Fonctionnement machine à laver + machine à sécher. Lavage et séchage.*
- *Hygiène alimentaire. Aliments transformés. Polluants : comment protéger sa famille. Nutriscore. Comment nettoyer son frigo + précautions alimentaires. Comment remplir son frigo.*
- *Communication, relation et estime de soi*
- *Se protéger du numérique : paramétrer correctement mes réseaux*
- *Mes droits : stéréotypes et préjugés. Mes droits civils. Droits de l'homme.*
- *Le sommeil*

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES (image de soi) :

- Amener l'élève à identifier les situations et contextes, et adapter selon ceux-ci la tenue vestimentaire, la coiffure, le maquillage, le langage corporel et le langage verbal.
- Travailler l'estime de soi, la confiance en soi, le respect de soi et de l'autre.