

Atelier hygiène et image de soi TEA 2018/2019 – Sandra Pidoux

Objectifs généraux :

1. Mener une vie saine en adoptant une bonne hygiène de vie.
2. Prendre conscience de son image et savoir l'adapter aux différents contextes (scolaire, professionnel, sortie entre amis, rendez-vous galant, sport, vacances, etc.).

1. Objectifs intermédiaires (hygiène) :

- 1.1 Connaître les bases de l'hygiène corporelle (rappel des soins de bases).
- 1.2 Adopter une alimentation équilibrée (pyramide alimentaire).
- 1.3 Prendre conscience de l'importance du sommeil
- 1.4 Connaître les risques de la prise d'alcool et de drogues.
→ Prévention des dépendances (intervention du SESAF ou autre organisme ?)
- 1.5 Sensibilisation aux gestes de premiers secours
→ Intervention de la Croix-Rouge ou autre organisme ?

2. Objectifs intermédiaires (image de soi) :

- 2.1 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.
- 2.2 Travailler l'estime de soi, la confiance en soi, le respect de soi et de l'autre.

Activités :

- A travers des analyses de situations, des jeux de rôles et des exercices pratiques, leur faire prendre conscience de leur image et la confronter au regard des autres.

Objectifs transversaux :

Collaborer :

- Prise en compte de l'autre :
 - Accueillir l'autre avec ses caractéristiques
 - Échanger des points de vue
 - Entendre et prendre en compte des divergences
- Connaissance de soi :
 - Reconnaître ses valeurs et ses buts
 - Se faire confiance
 - Identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions
 - Exploiter ses forces et surmonter ses limites
 - Juger de la qualité et de la pertinence de ses actions
 - Percevoir l'influence du regard des autres
 - Manifester de plus en plus d'indépendance
- Action dans le groupe :
 - Élaborer ses opinions et ses choix
 - Articuler et communiquer son point de vue

- Confronter des points de vue et des façons de faire
- Adapter son comportement

Communiquer :

- Codification du langage :
 - Choisir et adapter un ou des langages pertinents en tenant compte de l'intention, du contexte et des destinataires
 - Identifier différentes formes d'expression orale, écrite, plastique, musicale, médiatique, gestuelle et symbolique
 - Respecter les règles et les conventions propres aux langages utilisés
- Circulation de l'information :
 - Adopter une attitude réceptive
 - Analyser les facteurs de réussite de la communication
 - Ajuster la communication en fonction de la réaction des destinataires