

Nos coordonnées:



Equipe Santé Scolaire  
[www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)

## Chers enseignants,

L'Equipe Santé Scolaire de la Ligue médico-sociale assure la visite médicale et, au besoin, l'accompagnement social des enfants de votre classe, ceci, pour les protéger, suivre leur développement et promouvoir leur bien-être et leur santé.

Promouvoir la santé fait partie de nos missions en Santé Scolaire\*.

Pour cette raison, nous proposons aussi des ateliers pour renforcer, au besoin, les compétences en santé des enfants afin qu'ils puissent faire des choix éclairés et prendre conscience de leur capacité à influencer leur propre santé.

Ci-après vous trouvez:

- les différents thèmes de santé actuellement développés en fonction du cycle et de l'âge des enfants ;
- les animations pour les enfants que nous vous suggérons ;
- les conférences qui peuvent être organisées, par nos professionnels, pour les parents sur certains thèmes.

Dans ce cadre, nous vous proposons de travailler ensemble, en fonction des besoins de vos élèves et de la communauté scolaire (parents, commune...).

Ces interventions peuvent également être intégrées dans des « projets santé » à l'école.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. Vous trouverez nos coordonnées directes sur notre page web.

Equipe Santé Scolaire  
[www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)

\* Loi modifiée du 2 décembre 1987 portant réglementation de la médecine scolaire  
Règlement grand-ducal du 24 octobre 2011 déterminant le contenu et la fréquence des mesures et examens de médecine scolaire et le fonctionnement de l'équipe médico-scolaire



## LA PROMOTION DE LA SANTE

La santé, selon la définition de l'OMS, est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Promouvoir la santé se base sur une approche multisectorielle et interdisciplinaire. Il s'agit d'une démarche commune sur des actions concertées tant au niveau national, communal que local.

Il est important de commencer la promotion de la santé le plus tôt possible et de la maintenir tout au long de la vie.

L'objectif est de susciter chez les enfants l'envie d'adopter des comportements favorables à leur santé. Il est prouvé que la transmission de savoirs ne suffit pas à provoquer des changements d'attitudes.

C'est pourquoi nos animations visent aussi bien l'acquisition du savoir que du savoir-faire et du savoir-être.

Les enfants prendront conscience de leur capacité à influencer leur propre santé, se sentiront responsable de leur « capital santé ».

L'école, lieu d'apprentissage et de vie, est l'endroit privilégié qui permet de toucher tous les jeunes ainsi que leurs parents.

N'hésitez pas à contacter un membre de votre équipe Santé Scolaire de votre école.

Equipe Santé Scolaire  
[www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)

Nos coordonnées:



Alimentation

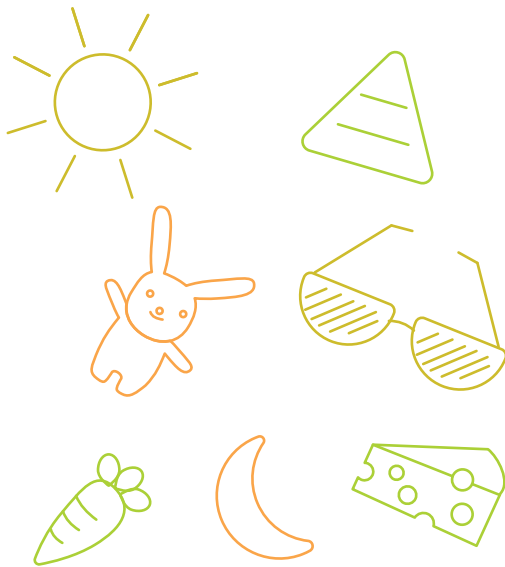
Vie affective

Hygiène

Bien-être

Soleil

Sommeil



# Alimentation

**Atelier:** Découvrir la pyramide alimentaire

**Cycle:** 1

**Résumé:** Apprendre à connaître les aliments et les familles alimentaires pour développer des compétences en alimentation saine

**Durée:** 30 min./ groupe (maximum 10 enfants)

**Méthode:**

- Méthode participative, jeu
- Réflexion collective, discussion
- Conférence parents possible

**Support:**

- Pyramide alimentaire en bois
- Aliments jouets
- Paniers familles alimentaires

## Objectifs:

- Comprendre les raisons pour lesquelles nous mangeons
- Apprendre l'existence des familles alimentaires et leurs noms
- Nommer certains aliments
- Développer une notion sur l'appartenance des différents aliments à une famille
- Découvrir la pyramide alimentaire



# Hygiène dentaire

*Atelier:* **La santé de mes dents**

*Cycle:* 1

*Résumé:* Sensibiliser à l'intérêt de l'hygiène dentaire et familiariser à la technique de brossage des dents adaptée à l'âge

*Durée:* 1 heure

*Méthode:*

- Apprentissage de la chanson du brossage des dents
- Jeux amis et ennemis des dents
- Exercices pratiques
- Méthode participative

*Support:*

- Matériel de démonstration

## *Objectifs:*

- Sensibiliser à la santé dentaire
- Réfléchir sur la fonction des dents et l'intérêt d'avoir des dents saines
- Apprendre ce qui est bon et mauvais pour les dents
- Familiariser les enfants avec la méthode de brossage des dents adaptée à leur âge



# Sommeil

**Atelier:** Le pays des rêves

**Cycles:** 1

**Résumé:** Comprendre l'importance du sommeil

**Durée:** 30 min / groupe (maximum 10 enfants)



Cet atelier nécessite une réunion de préparation avec les enseignants\*

- Méthode:**
- Mise en situation
  - Méthode participative, discussion et jeu
  - Histoire
  - Chanson
  - Conférence parents possible



- Support:**
- Décor de nuit (tente de nuit, petit salon, affiche jour/nuit, musique ...)

## Objectifs:

- Sensibiliser aux effets bénéfiques du sommeil
- Apprendre les différents rituels du coucher
- Reconnaître les différents signes de fatigue
- Diminuer les conséquences des troubles du sommeil sur la santé et le bien-être de l'enfant et de sa famille
- Apprendre à réagir aux mauvais rêves

\* Remarque importante

Une grande salle de classe (ou autre) est nécessaire pour installer la tente de nuit. Cette salle doit être exclusivement réservée à l'activité.



# Soleil

Atelier: « Sechs Freunde und die Sonne »

Cycle: 1

Résumé: Découvrir les moyens de protection du soleil par le biais des animaux

Durée: 30 min / groupe (maximum 10 enfants)

Méthode:

- Histoire « Sechs Freunde und die Sonne »
- Méthode participative, jeu

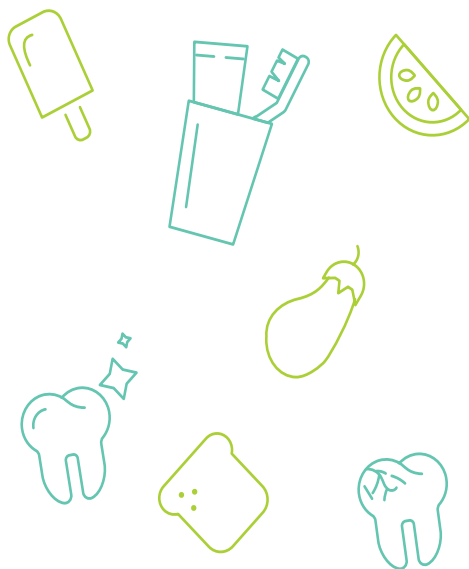
Support:

- Sac à objets

Objectifs:

- Sensibiliser aux effets bénéfiques et nocifs du soleil
- Connaître les moyens de protection solaire et leur utilisation





**LIGUE MÉDICO-SOCIALE**  
MIR HÉLLEFEN ZÉNTÉR 1908



# Alimentation

Atelier: **Jeu des familles alimentaires**

Cycle: 2

Résumé: Apprendre à connaître les aliments et les familles alimentaires pour développer des compétences en alimentation saine

Durée: 1 heure

Méthode:

- Classement des aliments en familles alimentaires
- Notion d'une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire
- Conférence parents possible

Support:

- Cartes photos aliments
- Pyramide alimentaire

Objectifs:

- Nommer des aliments
- Apprendre l'existence des familles alimentaires et leurs noms
- Repérer l'appartenance d'aliments choisis à une famille alimentaire
- Comprendre la pyramide alimentaire
- Réaliser la notion d'une alimentation équilibrée selon la pyramide
- Apprendre ce que chaque famille apporte à notre corps



# Hygiène dentaire

*Atelier:* **La santé de mes dents**

*Cycle:* 2

*Résumé:* Sensibiliser à l'intérêt de l'hygiène dentaire et familiariser à la technique de brossage des dents adaptée à l'âge

*Durée:* 1 heure

*Méthode:*

- Apprentissage de la chanson du brossage des dents
- Jeux amis et ennemis des dents
- Exercices pratiques
- Méthode participative

*Support:*

- Matériel de démonstration

## *Objectifs:*

- Sensibiliser à la santé dentaire
- Réfléchir sur la fonction des dents et l'intérêt d'avoir des dents saines
- Apprendre ce qui est bon et mauvais pour les dents
- Familiariser les enfants avec la méthode de brossage des dents adaptée à leur âge



# Soleil

Atelier: « Sechs Freunde und die Sonne »

Cycle: 2

Résumé: Découvrir les moyens de protection du soleil par le biais des animaux

Durée: 30 min / groupe (maximum 10 enfants)

Méthode:

- Histoire « Sechs Freunde und die Sonne »
- Méthode participative, jeu

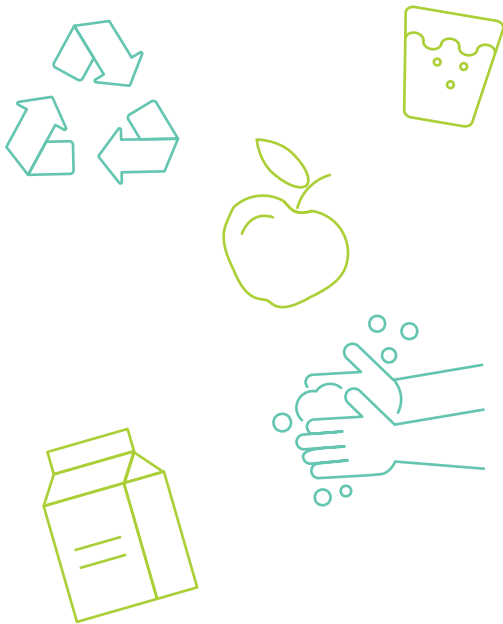
Support:

- Sac à objets

Objectifs:

- Sensibiliser aux effets bénéfiques et nocifs du soleil
- Connaître les moyens de protection solaire et leur utilisation





# Alimentation

*Atelier:* **Composer son petit déjeuner**

*Cycle:* 3

*Résumé:* La prise d'un petit déjeuner équilibré favorise les performances à l'école. L'atelier fournit une base théorique et une activité pratique autour du petit déjeuner

*Durée:* 1 heure

*Méthode:*

- Réflexion sur l'importance du petit déjeuner
- Composition et mise en pratique d'un petit déjeuner équilibré
- Jeu
- Conférence parents possible

*Support:*

- Fiche à remplir
- Buffet petit déjeuner

*Objectifs:*

- Connaître l'importance du petit déjeuner
- Savoir composer leur petit déjeuner et leur collation de façon équilibrée
- Découvrir le goût de nouveaux aliments



# Hygiène

**Atelier:** Parlons Hygiène

**Cycle:** 3

**Résumé:** Sensibiliser à l'approche d'une santé globale centrée sur le bien-être, le respect de soi et des autres, l'autonomie, le respect et la protection de l'environnement

**Durée:** 2 heures

**Méthode:**

- Méthode participative utilisant la réflexion, l'expression, la discussion et l'échange
- Démonstration pratique du lavage des mains

**Support:**

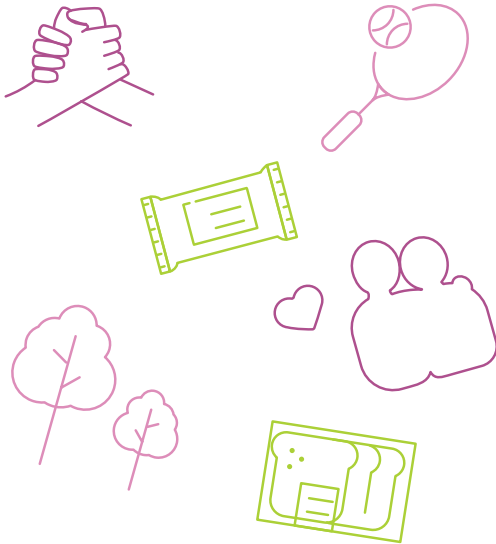
- Jeux questions-réponses

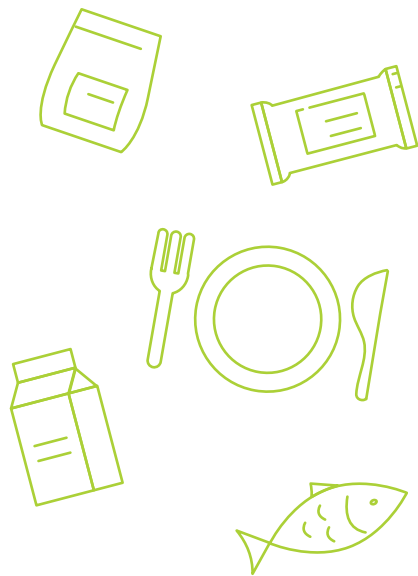
## Objectifs:

- Aider à construire une attitude saine plutôt que présenter un modèle idéal de comportement
- Réfléchir au sens et à l'importance d'une bonne hygiène
- Apprendre quand il est important de se laver les mains et acquérir les gestes pratiques du lavage des mains
- Apprendre à se moucher et à éternuer









# Alimentation

Atelier: **Analyse d'un menu d'une journée**

Cycle: 4

Résumé: La pyramide alimentaire est le symbole de l'alimentation équilibrée, bien savoir l'interpréter est essentiel pour pouvoir l'appliquer

Durée: 1 heure

- Méthode:
- Rappel participatif de la pyramide alimentaire
  - Jeu de rôle : expert en alimentation
  - Evaluation sur base de la pyramide alimentaire d'une journée alimentaire déséquilibrée
  - Proposition d'équilibrer la journée-type
  - Conférence parents possible



- Support:
- Exemples de journées-types déséquilibrées
  - Cartes photos d'aliments
  - Pyramide alimentaire (référence)



Objectifs:

- Interpréter la pyramide alimentaire au niveau quantitatif (portions d'aliments)
- Composer une journée alimentaire équilibrée sur base de la pyramide alimentaire

# Alimentation

Atelier: **Décoder les étiquettes des snacks**

Cycle: 4

Résumé: Savoir si des aliments sont bénéfiques pour la santé demande souvent une analyse des ingrédients. L'étiquette fournit toutes les informations nécessaires pour évaluer le produit

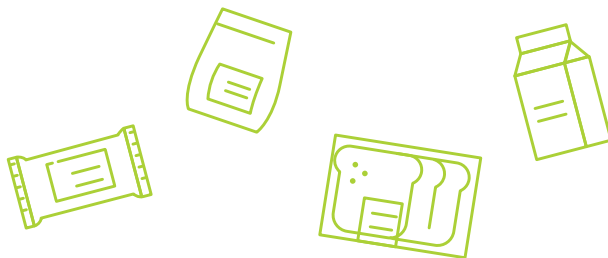
Durée: 1 heure

Méthode: • Analyse, discussion  
• Fiche à remplir

Support: • Conférence parents possible  
• Emballages d'aliments  
• Cartes smiley  
• Pyramide alimentaire

Objectifs:

- Interpréter une étiquette d'un produit alimentaire
- Evaluer si un snack est sain, moyennement sain ou pas sain
- Analyser l'étiquette des produits et choisir un snack sain



# Bien-être

**Atelier:** Mes ressources de bien-être

**Cycle:** 4

**Résumé:** Renforcer les compétences psychosociales des enfants

**Durée:** 2 heures

**Méthode:**

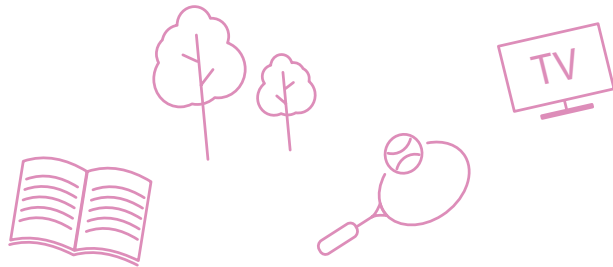
- Méthode participative utilisant la réflexion, l'expression, la discussion et l'échange

**Support:**

- Sac à objets
- Affiches

## Objectifs:

- Réflexion sur les sentiments afin de développer l'estime et l'image de soi
- Prévention des addictions
- Savoir mobiliser ses propres ressources



# Vie affective

Atelier: **Amitié, tendresse, amour**

Cycle: 4.2

Résumé: Aborder la santé affective et sexuelle avec les enfants

Durée: 2 x 2 heures

Méthode:

- Réflexion collective sur les sentiments, l'amitié et l'amour et sur les modifications physiques et psychiques liées à la puberté



- Réponses aux questions des enfants sur la puberté et la sexualité
- Méthode participative utilisant la réflexion, l'expression, la discussion et l'échange



Support:

- Livres
- Cartes émotions
- Affiches
- Valise à questions anonymes



Objectifs:

- Guider vers une vie affective et sexuelle saine et épanouie
- Promouvoir la connaissance, l'estime et le respect de soi et de l'autre
- Savoir faire appel à des personnes ressources



## Ligue médico-sociale

21-23, rue Henri VII  
L-1725 Luxembourg



**LIGUE MÉDICO-SOCIALE**  
MIR HÉLLEFEN ZÉNTER 1908

