Formacoop

Hygiène de vie

Organisation

Durée : 7 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 93 %

Contenu pédagogique

Public visé

Travailleurs d'ESAT

Objectifs pédagogiques

- Identifier les comportements quotidiens bénéfiques et néfastes pour le corps
- Co-construire une synthèse des recommandations (alimentation, sommeil, addictions, hygiène, soins médicaux)

Description

Accueil. Mise en commun des représentations et attentes.

Les besoins vitaux: le corps d'abord!

- L'oxygène de l'air
- Notre corps et l'eau
- Pourquoi mange-t-on ?
- Le sommeil

Rester en bonne santé :

- l'hygiène et les microbes
- se soigner (accès au soin) et entretenir son corps (exercice physique, éviter les "poisons"...)
- exercer son cerveau; cultiver sa vie sociale

Les préconisations:

- Manger, boire, mais pas n'importe quoi, pas n'importe comment
- Les conditions du sommeil
- Organiser sa vie

Bilan et évaluations

Prérequis

Être en mesure de rester attentif, d'écouter, de répondre oralement à des questions, de participer à une discussion (rester dans le sujet, donner son avis, apporter des exemples...)

Modalités pédagogiques

Matériel pédagogique spécifique à la formation

Expérimentations

Mises en situation, questionnements collectifs et individuels

Apports du formateur

Formacoop

Moyens et supports pédagogiques

Matériel pédagogique spécifique à la formation (maquettes)

Livret de formation individualisé (à remplir en cours de formation)

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation des réponses apportées lors des mises en situation

Evaluation des réponses lors du bilan

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.