

Proclamez votre slogan !



Carnet des  
**ambassadeurs  
de la santé**

Inventez un nom d'équipe et écrivez-le  
au feutre noir sur les pointillés.



**kms•leil:**  
Campagne d'éducation à la solidarité

# Quel profil santé ?

Prendre soin de soi, ça s'apprend. Et chacun de nous, où en sommes-nous ? Découvrez-le vite grâce à ce **TEST** !

## 1. Se brosser les dents, c'est pour toi :

- ★ Comme cirer tes chaussures, tu le fais quand tu y penses...
- + « Jamais sans ma brosse à dents » : où que tu sois, elle ne te quitte pas !
- ♥ 3 minutes matin et soir, et c'est déjà pas mal.

## 2. Une, deux, une, deux...

### C'est parti pour le cross de l'école :

- + Pas de souci, l'entraînement t'a occupé tous les jours (et tant pis pour les copains, ils n'avaient qu'à te suivre !). Pour gagner, il faut souffrir.
- ★ Pfff, encore du sport... Pas envie de bouger ! De toute façon, tu arrives toujours le dernier, alors tu préfères te faire dispenser.
- ♥ Après l'effort, le réconfort : avec les copains, on s'entraide sur le chemin, et à l'arrivée, tout le monde a le droit à un super goûter !

## 3. À la cantine, quand tu vois arriver le repas :

- ♥ Cet aliment-là, tu ne le connais pas, mais tu veux bien goûter à tout.
- + Pas sûr que cette pomme en dessert soit bio, tu n'ouvres pas la bouche.
- ★ Si c'est des frites, des pizzas ou des pâtes, tu es ravi(e).

## 4. Dormir c'est :

- + Dans ton lit douillet, et minimum 14 heures.
- ★ Une perte de temps, tu préfères jouer.
- ♥ Un peu de lecture, rêvasser, et à 21h, extinction des feux.

## 5. La télévision, le portable, l'ordinateur...

- + Il n'y en a pas chez toi, et de toute façon ça ne t'intéresse pas.
- ★ Dès que tu as 5 minutes, tu te cales devant l'écran.
- ♥ Ça te plaît, surtout pour jouer et en apprendre plus sur tes passions.

## 6. Pendant la récré, tu vois des copains jouer à la bagarre :

- + Tu regardes sans rien faire.
- ♥ Ça peut dégénérer, tu préviens un adulte.
- ★ Tu les rejoins, tu connais une belle prise.

## Menez l'enquête...

Avec un bloc-notes et un crayon, un appareil photo ou de quoi dessiner, partez en équipe à la rencontre d'un professionnel de santé ! Il vous aidera à en savoir plus sur le fonctionnement du corps humain et ses besoins.

**Qui interroger ?** Un médecin scolaire ou de famille, un pharmacien, un dentiste, un diététicien ou une nutritionniste, un kinésithérapeute, une infirmière, un psychologue, mais aussi une cantinière, ou un responsable d'une association qui se préoccupe des malades, des personnes handicapées.

Demandez à ce professionnel de vous expliquer son métier, questionnez-le sur la santé des enfants, et les gestes de prévention à adopter.

### Sur place, répartissez-vous les rôles.

L'un prend des notes, l'autre des photos, le 3<sup>e</sup> pose les questions. Vous serez contents de retrouver par la suite une trace de ce que vous avez découvert, pour en parler aux copains, à votre famille...

### Gestes d'ici et d'ailleurs...

*Se laver les mains avec de l'eau et du savon, avant de manger. Avec ce geste simple, les microbes ne s'invitent pas dans notre assiette, et cela évite les maladies.*



> **Réponses** au verso du carnet.

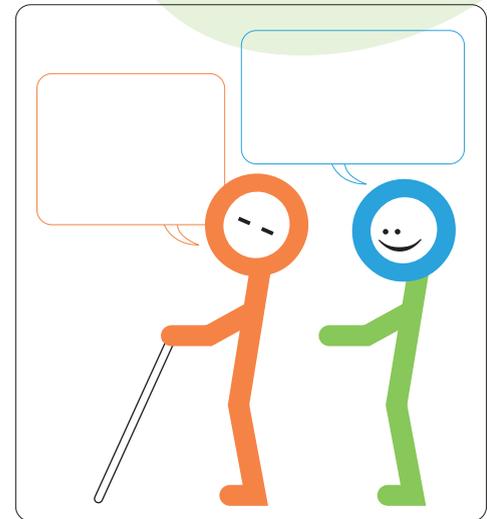
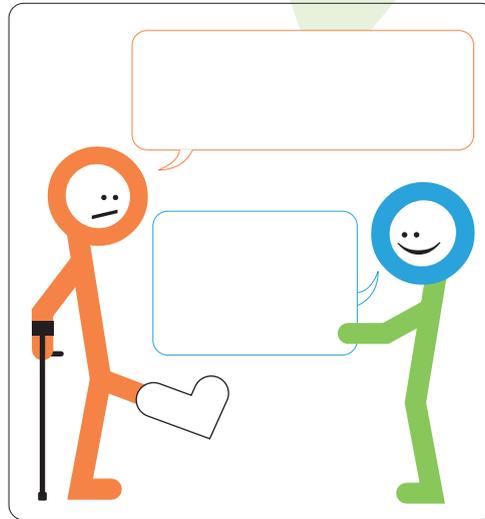
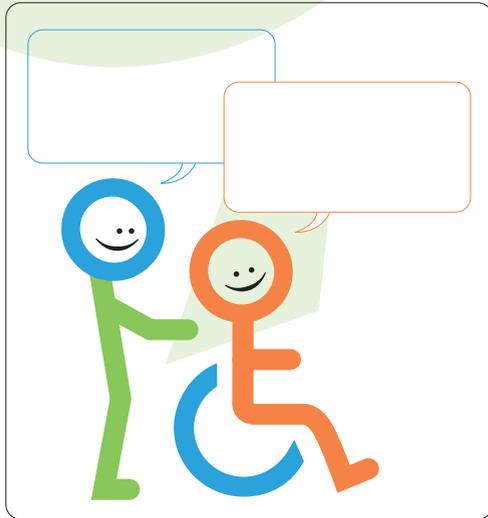
# Bien dans sa tête...

Prendre soin de l'autre peut nous rendre heureux. Comment ?

**Complétez** les bulles de ces trois vignettes.

Puis **jouez** ensemble ces trois scènes en essayant d'imaginer la suite.

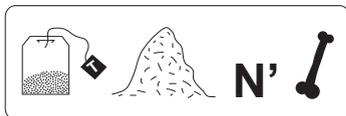
**Gestes d'ici et d'ailleurs...**  
Dire bonjour à ceux avec qui on partage sa journée, leur sourire, leur rendre service, fait du bien à tous.



# Moins de pauvreté, plus de santé !

Tous les enfants du monde ont les mêmes droits. Y compris celui de vivre dans un environnement qui ne les met pas en danger.

**Décodez ce rébus**  
et vous découvrirez  
le nom d'une maladie.



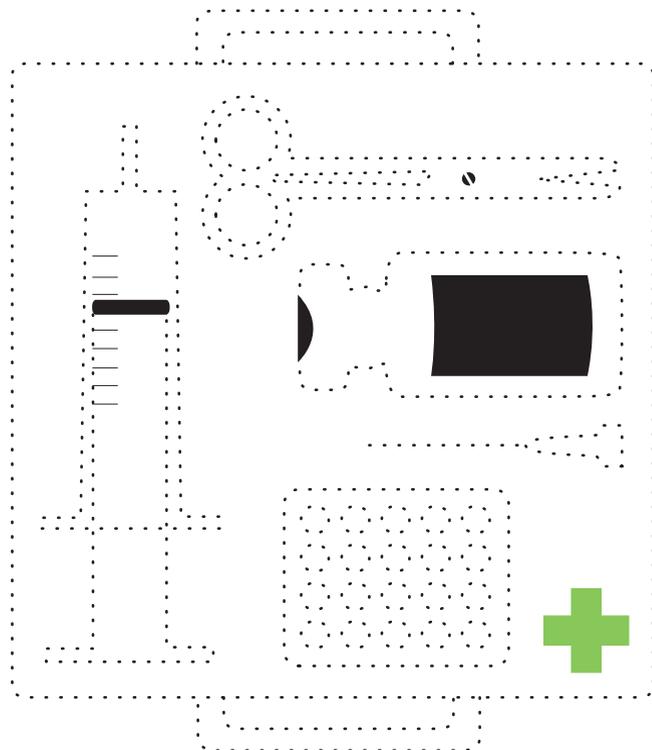
Notez la réponse ci-dessous

**Reliez les pointillés,**  
puis coloriez  
cet équipement  
indispensable.

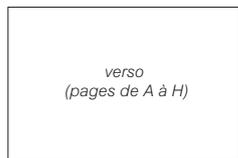
**Gestes d'ici et d'ailleurs...**

*Se faire vacciner permet  
de se protéger mais aussi  
de protéger les autres.*

**Votre soutien à la  
campagne contribuera,  
à promouvoir l'hygiène,  
à éduquer à la nutrition,  
à mieux considérer  
les enfants,  
en Centrafrique,  
à Madagascar, au Pérou  
et en Égypte.**



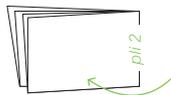
# Réalisation du carnet



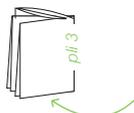
1. Poser ce côté de la feuille face à soi, à l'horizontale.



2. La plier en deux dans le sens de la hauteur en marquant bien le pli.

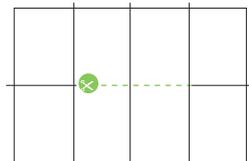


3. La plier de nouveau en deux dans le sens de la largeur en insistant toujours sur le pli.

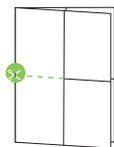


4. Et encore une fois en deux.

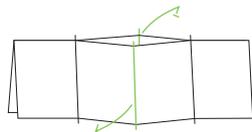
> *Démo carnet sans agrafes*  
sur : <http://vimeo.com/5138974>



5. Re-déplier le tout et découper uniquement la partie indiquée en pointillé.



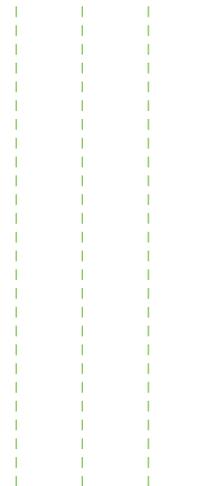
Cette étape est plus facile lorsque la feuille est repliée dans sa largeur.



6. Écarter ensuite les 4 volets du milieu en tirant les 2 plis du centre vers l'extérieur. Le pliage prend alors la forme d'une croix.

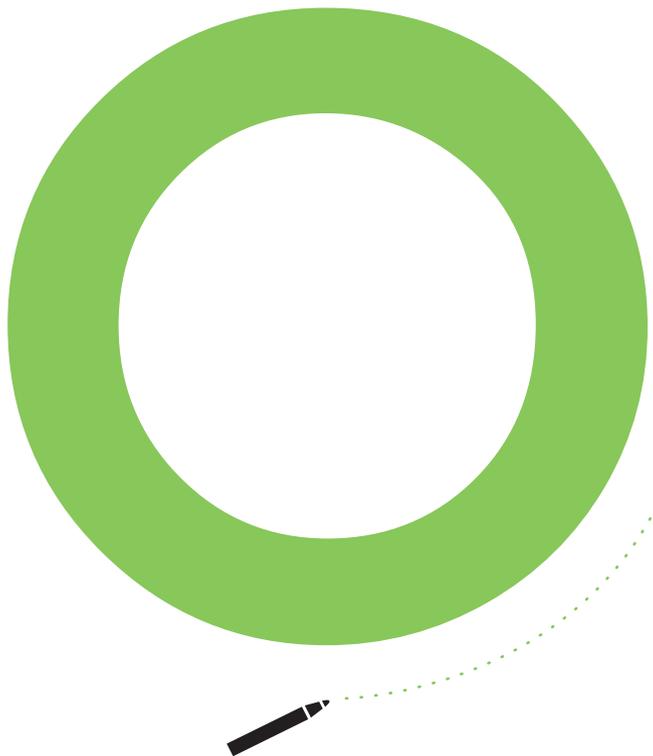


7. Rabattre enfin les 4 volets les uns sur les autres, afin de reconstituer les pages de ce carnet. Deux versions de montage : pages 1 à 7 ou pages A à F.

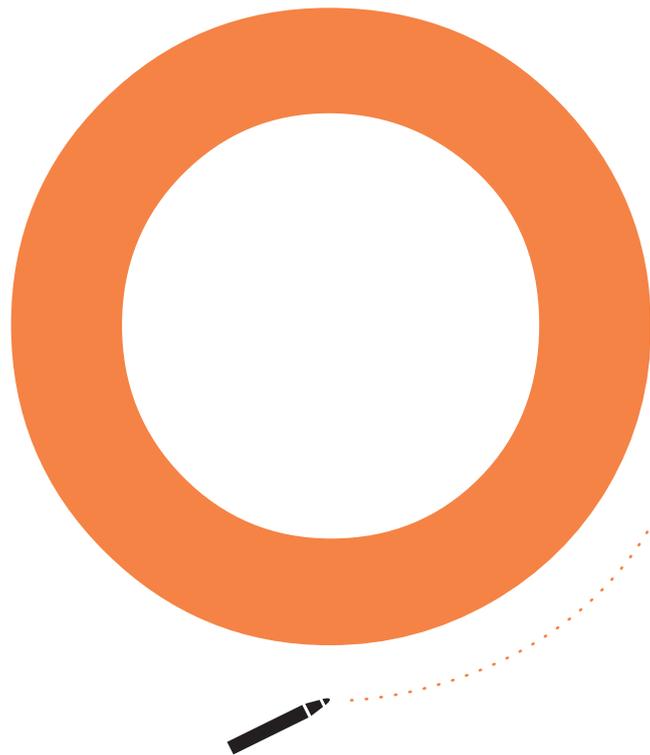


## Illustrez votre équipe des ambassadeurs de la santé

Dans ces quatre cercles, dessinez les expressions qui caractérisent  
chaque membre de votre équipe. Vous pouvez vous inspirer des éléments  
prédéssinés en page **D**.

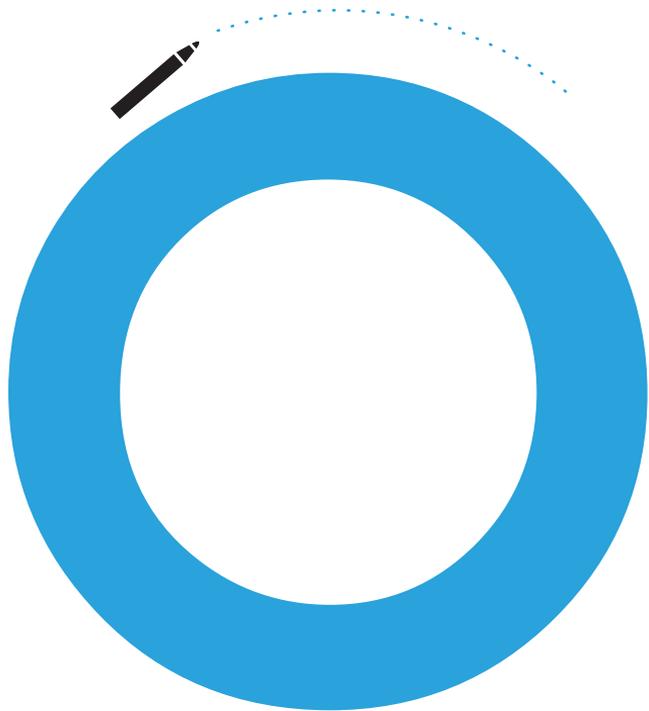


C

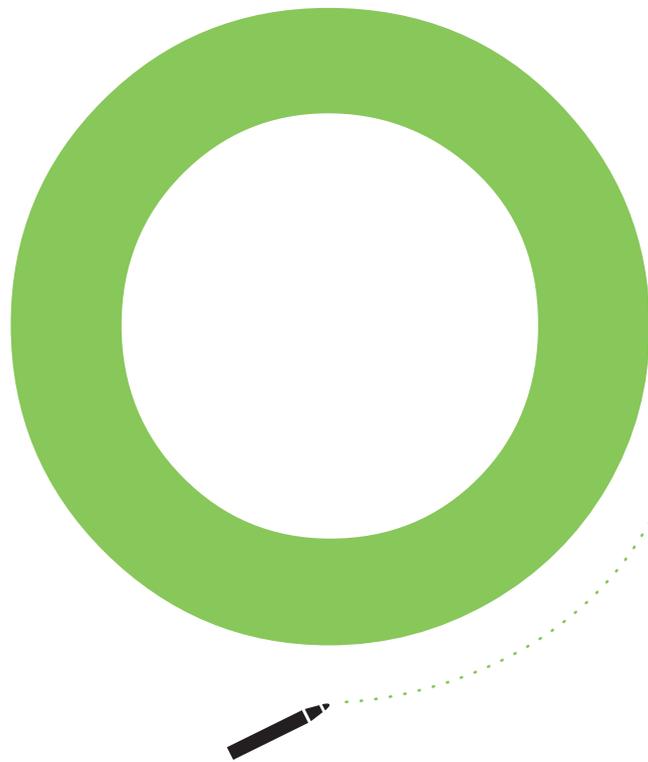


YEUX				etc...	
BOUCHE					etc...
SIGNES PARTICULIERS				etc...	

D



E



F

# Le carnet « clé en main »

## AVANT DE COMMENCER

### Matériel

- La feuille imprimée du carnet.
- Une photocopie du verso.
- Une paire de ciseaux.
- Un feutre noir et des crayons de couleur.

## CONSIGNES PAR ACTIVITÉ

### Test (p. 2)

Chaque équipe répond aux 6 questions, elle choisit l'une des 3 réponses proposées. À la fin du test, les joueurs totalisent le nombre de + ★ ♥ et lisent le profil qui correspond au symbole qu'ils ont le plus souvent choisi.

### Réponses :

**Tu as un maximum de +**

**Monsieur/Madame « Touténickel »**

Pour toi, l'hygiène, c'est plus qu'important : c'est vital ! Et tu fais tout à fond ! Pourtant, ce ne doit pas être une obsession. Grâce aux microbes, ton corps apprend à se défendre. Alors prends soin de toi, mais également des autres, avec un peu plus de mesure : le plaisir aussi, c'est bon pour la santé !

**Tu as un maximum de ♥**

**Monsieur/Madame « Justébien »**

Bravo ! Tu connais bien ton corps et les gestes qui préservent ta santé, mais aussi celle des autres. D'ailleurs, n'hésite pas à leur expliquer tes bonnes idées !

**Tu as un maximum de ★**

**Monsieur/Madame « Pointtropanfot »**

La santé, ce n'est pas vraiment ton souci, les autres y pensent pour toi. Essaie tout de même de faire un peu plus attention, et tu verras, un bon sommeil, de l'exercice physique, une nourriture équilibrée, c'est agréable !

### Enquête (p. 3)

Préparez cette rencontre entre un acteur de la santé et les enfants. Aidez-les à repérer l'un d'eux dans leur entourage, à trouver les contacts et à organiser ce rendez-vous. Et, sur place, à se répartir les rôles.

### Vignettes à compléter (p. 4-5)

Quand les enfants ont fini de remplir les bulles, discutez ensuite des dialogues qu'ils ont écrits. Faites-les réagir : Qu'est-ce que prendre soin de l'autre ? Qu'apprend-on ici de la bienveillance ?

### Rébus (p. 6)

Après avoir découvert le nom de cette maladie, donnez ces quelques explications :

*Le tétanos est une maladie infectieuse aiguë grave dont on peut mourir. Elle est due à une bactérie que l'on trouve souvent dans la terre et les selles des animaux, et qui entre généralement dans le corps par une plaie, même petite, et la contamine, en se démultipliant. Un vaccin permet de l'éviter.*

### Pointillés à relier (p. 7)

Faites découvrir aux enfants que le dessin de cette page représente une trousse de secours contenant des objets pour la vaccination... Complétez par ces quelques explications :

*En 2010, plus de 8 enfants sur 10 dans le monde ont été vaccinés. 2 enfants sur 10 n'ont pas eu accès aux campagnes de vaccination pour des causes multiples liées à leur situation familiale ou à la situation politique du pays (pauvreté, conflits...). Pourtant, les vaccins existent. Trois sont essentiels : ceux contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche. En France, plusieurs vaccins sont obligatoires dès la naissance. Vous en avez certainement déjà faits, demandez à vos parents de vous montrer votre carnet de santé.*

### Carte postale (p. 8)

Au recto, écrivez et illustrez votre slogan. Vous pouvez vous inspirer de cet exemple :

**CHOUETTE**

**ON VA**

**RIGOLER ET**

**PROTÉGER NOTRE**

**SANTÉ !**

Au verso, rédigez un message autour de la santé et adressez-le à un élu, à une association ou à un malade.

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Menez l'enquête** avec le carnet des ambassadeurs : posez les questions du test autour de vous (famille, amis...). Les réponses vous invitent à discuter de notre hygiène de vie.

**Utilisez la carte postale** pour envoyer un message de soutien, pour demander à organiser une rencontre avec les enfants ou pour informer le collectif des KMS de vos actions.

**Faites une exposition** à partir des vignettes (p. 4-5) complétées par les enfants, en les reproduisant en grand format et en créant d'autres.

**Organisez une journée** avec plusieurs ateliers reprenant les propositions du carnet, mais aussi :

- un atelier jeux de société, en lien avec la santé (ex : Eduktasanté <http://www.abeilles-editions.fr/jeux-societe-educatif/25-edukta-sante.html>) ;
- un forum pour rencontrer des acteurs de la santé, mais aussi des défenseurs des droits des enfants ;
- un atelier « gestes de premiers secours » ;
- un atelier de confection du bricolage ;
- un atelier « astuces et remèdes de grand-mère » pour se soigner.

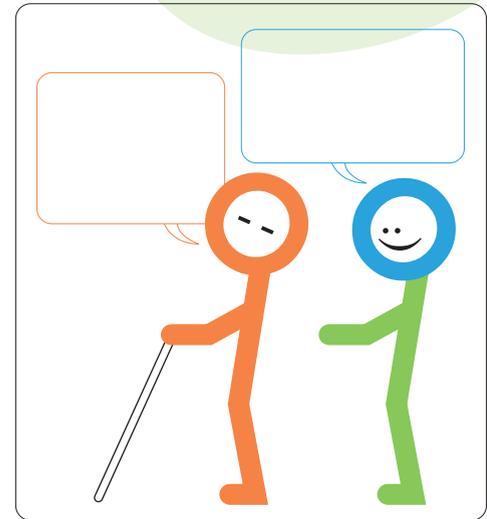
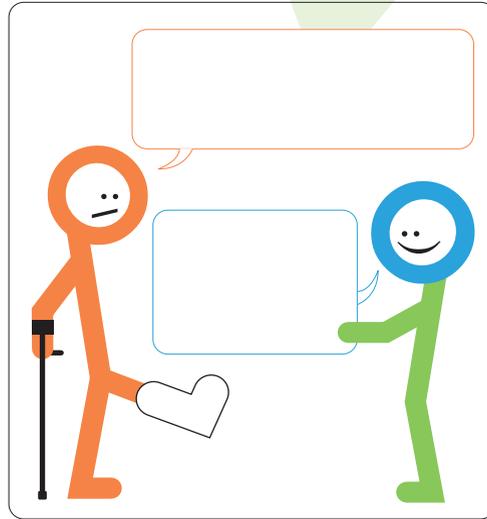
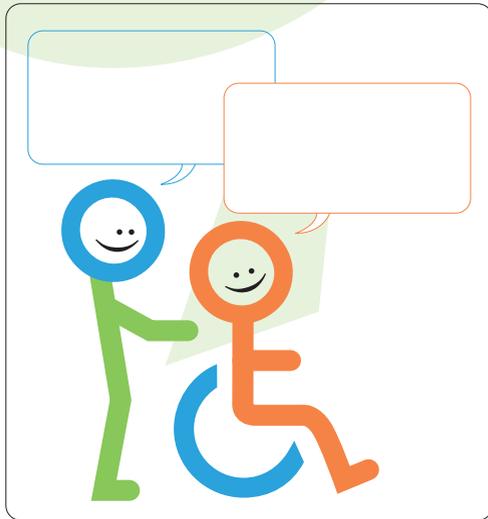
# Bien dans sa tête...

Prendre soin de l'autre peut nous rendre heureux. Comment ?

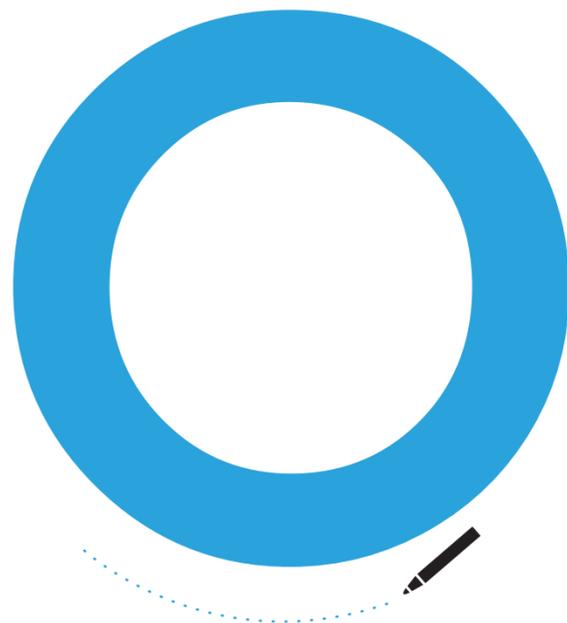
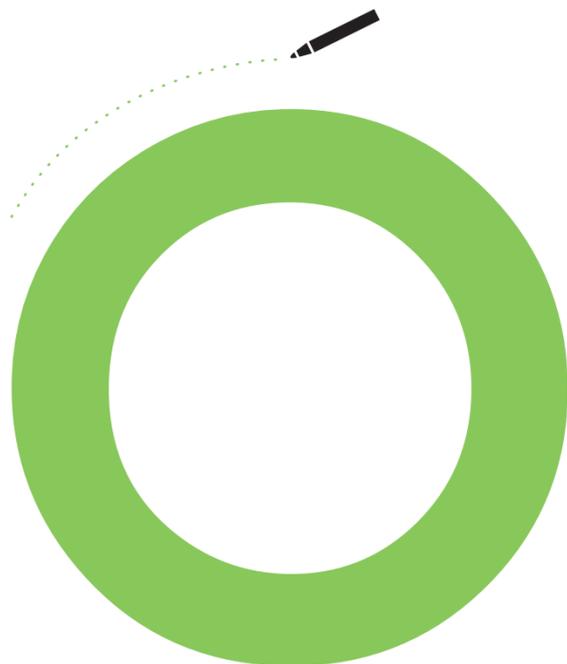
**Complétez** les bulles de ces trois vignettes.

Puis **jouez** ensemble ces trois scènes en essayant d'imaginer la suite.

**Gestes d'ici et d'ailleurs...**  
Dire bonjour à ceux avec qui on partage sa journée, leur sourire, leur rendre service, fait du bien à tous.

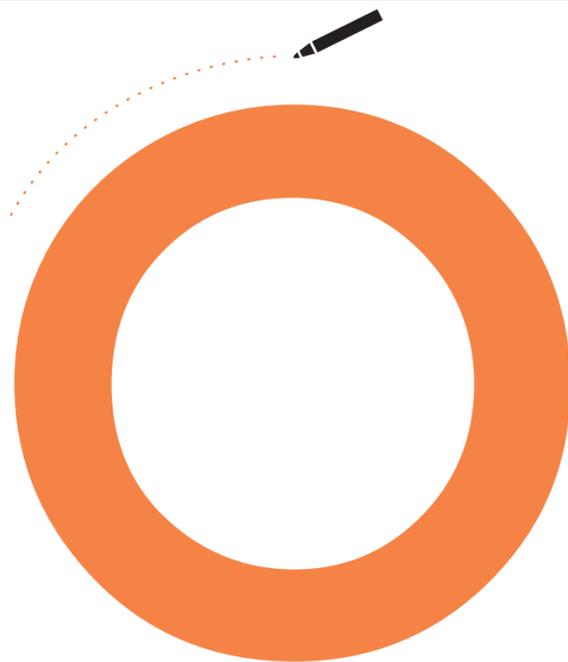
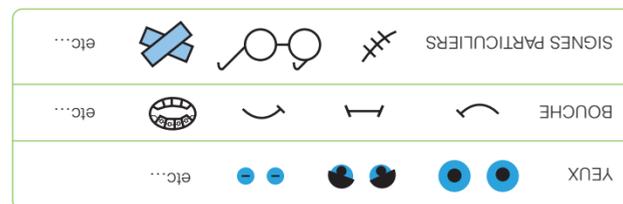


F

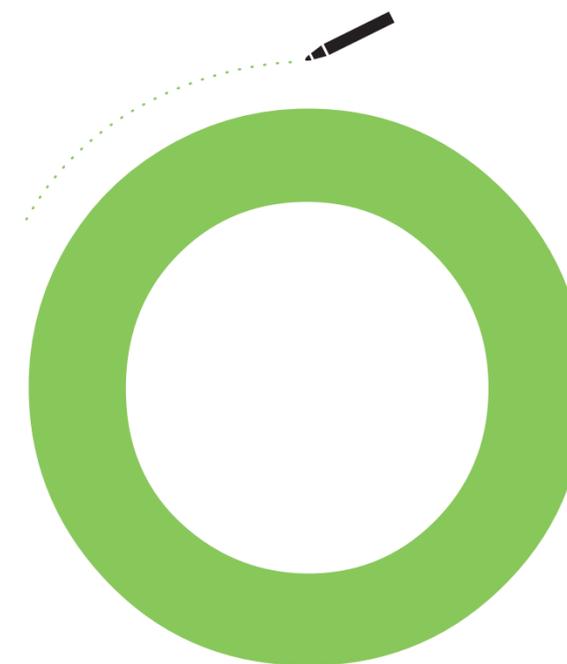


E

D



C



Dans ces quatre cercles, dessinez les expressions qui caractérisent chaque membre de votre équipe. Vous pouvez vous inspirer des éléments prédessinés en page D.

Illustrez votre équipe des ambassadeurs de la santé

## Le carnet « clé en main »

### AVANT DE COMMENCER

#### Matériel

- La feuille imprimée du carnet.
- Une photocopie du verso.
- Une paire de ciseaux.
- Un feutre noir et des crayons de couleur.

### CONSIGNES PAR ACTIVITÉ

#### Test (p. 2)

Chaque équipe répond aux 6 questions, elle choisit l'une des 3 réponses proposées. À la fin du test, les joueurs totalisent le nombre de et lisent le profil qui correspond au symbole qu'ils ont le plus souvent choisi.

#### Réponses :

##### Tu as un maximum de

##### Monsieur/Madame « Touténickel »

Pour toi, l'hygiène, c'est plus qu'important : c'est vital ! Et tu fais tout à fond ! Pourtant, ce ne doit pas être une obsession. Grâce aux microbes, ton corps apprend à se défendre. Alors prends soin de toi, mais également des autres, avec un peu plus de mesure : le plaisir aussi, c'est bon pour la santé !

##### Tu as un maximum de

##### Monsieur/Madame « Justébien »

Bravo ! Tu connais bien ton corps et les gestes qui préservent ta santé, mais aussi celle des autres. D'ailleurs, n'hésite pas à leur expliquer tes bonnes idées !

##### Tu as un maximum de

##### Monsieur/Madame « Pointropanfot »

La santé, ce n'est pas vraiment ton souci, les autres y pensent pour toi. Essaie tout de même de faire un peu plus attention, et tu verras, un bon sommeil, de l'exercice physique, une nourriture équilibrée, c'est agréable !

#### Enquête (p. 3)

Préparez cette rencontre entre un acteur de la santé et les enfants. Aidez-les à repérer l'un d'eux dans leur entourage, à trouver les contacts et à organiser ce rendez-vous. Et, sur place, à se répartir les rôles.

#### Vignettes à compléter (p. 4-5)

Quand les enfants ont fini de remplir les bulles, discutez ensuite des dialogues qu'ils ont écrits. Faites-les réagir : Qu'est-ce que prendre soin de l'autre ? Qu'apprend-on ici de la bienveillance ?

#### Rébus (p. 6)

Après avoir découvert le nom de cette maladie, donnez ces quelques explications :

*Le tétanos est une maladie infectieuse aiguë grave dont on peut mourir. Elle est due à une bactérie que l'on trouve souvent dans la terre et les selles des animaux, et qui entre généralement dans le corps par une plaie, même petite, et la contamine, en se démultipliant. Un vaccin permet de l'éviter.*

#### Pointillés à relier (p. 7)

Faites découvrir aux enfants que le dessin de cette page représente une trousse de secours contenant des objets pour la vaccination... Complétez par ces quelques explications :

*En 2010, plus de 8 enfants sur 10 dans le monde ont été vaccinés. 2 enfants sur 10 n'ont pas eu accès aux campagnes de vaccination pour des causes multiples liées à leur situation familiale ou à la situation politique du pays (pauvreté, conflits...). Pourtant, les vaccins existent. Trois sont essentiels : ceux contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche. En France, plusieurs vaccins sont obligatoires dès la naissance. Vous en avez certainement déjà faits, demandez à vos parents de vous montrer votre carnet de santé.*

#### Carte postale (p. 8)

Au recto, écrivez et illustrez votre slogan. Vous pouvez vous inspirer de cet exemple :

**C**HOUETTE  
**O**N VA  
**R**IGOLER ET  
**P**ROTÉGER NOTRE  
**S**ANTÉ !

Au verso, rédigez un message autour de la santé et adressez-le à un élu, à une association ou à un malade.

### POUR ALLER PLUS LOIN

**Menez l'enquête** avec le carnet des ambassadeurs : posez les questions du test autour de vous (famille, amis...). Les réponses vous invitent à discuter de notre hygiène de vie.

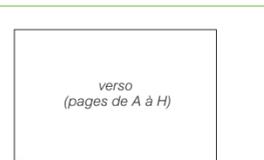
**Utilisez la carte postale** pour envoyer un message de soutien, pour demander à organiser une rencontre avec les enfants ou pour informer le collectif des KMS de vos actions.

**Faites une exposition** à partir des vignettes (p. 4-5) complétées par les enfants, en les reproduisant en grand format et en créant d'autres.

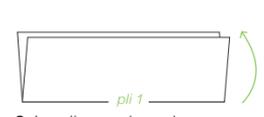
**Organisez une journée** avec plusieurs ateliers reprenant les propositions du carnet, mais aussi :

- un atelier jeux de société, en lien avec la santé (ex : Eduktasanté <http://www.abeilles-editions.fr/jeux-societe-educatif/25-edukta-sante.html>) ;
- un forum pour rencontrer des acteurs de la santé, mais aussi des défenseurs des droits des enfants ;
- un atelier « gestes de premiers secours » ;
- un atelier de confection du bricolage ;
- un atelier « astuces et remèdes de grand-mère » pour se soigner.

## Réalisation du carnet



1. Poser ce côté de la feuille face à soi, à l'horizontale.



2. La plier en deux dans le sens de la hauteur en marquant bien le pli.

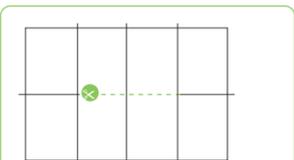


3. La plier de nouveau en deux dans le sens de la largeur en insistant toujours sur le pli.



4. Et encore une fois en deux.

> **Démo carnet sans agrafes**  
sur : <http://vimeo.com/5138974>



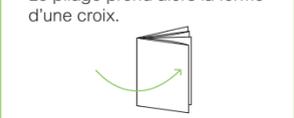
5. Re-déplier le tout et découper uniquement la partie indiquée en pointillé.



Cette étape est plus facile lorsque la feuille est repliée dans sa largeur.



6. Écarter ensuite les 4 volets du milieu en tirant les 2 plis du centre vers l'extérieur. Le pliage prend alors la forme d'une croix.



7. Rabattre enfin les 4 volets les uns sur les autres, afin de reconstituer les pages de ce carnet. Deux versions de montage : pages 1 à 7 ou pages A à F.

G

H

A

B