

Le PEDT, c'est quoi ?

Le Projet Educatif De Territoire (PEDT) a été élaboré il y a maintenant 4 ans avec l'ensemble des acteurs (Mairie, écoles et associations) de l'enfance et de la jeunesse de la commune. Solidarité, citoyenneté, respect, épanouissement et autonomie, tels sont les grands thèmes portés par le texte fondateur, entre autres, des nouveaux rythmes scolaires.

Aujourd'hui les membres du comité de pilotage souhaitent continuer à faire vivre le PEDT au delà des Temps d'Activités Péri-éducatives. De cette envie est née le projet « santé ».

Pourquoi la santé ?

Pour concentrer notre action autour d'un thème utile à tous et rassembleur.

Pourquoi cette plaquette ?

Le bien grandir passe par une bonne santé. Ce sont les bonnes habitudes qui font la bonne santé.

Nous, acteurs et professionnels de la petite enfance et de l'enfance, mais aussi vous parents, intervenons sur les différents temps de l'enfant :

- à la micro-crèche,
- à l'accueil périscolaire,
- à l'école,
- au centre de loisirs,
- à domicile pour les assistantes maternelles,
- au cours des activités sportives, de loisirs ou artistiques,
- à la maison...

Ce mémo s'adresse à tous !

Vous y retrouverez quelques petits rappels et conseils de base à lire et relire avec les enfants pour bien vivre sa santé et bien grandir. Pour vous parents, les recommandations vous étant adressés, sont soulignées.

Nous vous rappelons que cette plaquette ne se substitue en rien aux conseils prodigués par les professionnels de santé.

Les partenaires mobilisés :



3 P'tits tours
Micro-crèche
associative



Les Touchatouts
accueil péri-scolaire et centre de loisirs



Ecole et APEL
Saint-joseph



« Les doigts agiles »
Relais Assistants maternels
Oudon-Mésanger



La bibliothèque
municipale



Le Goutatout
Restaurant scolaire municipale



Les Temps d'activités
péri-éducatives



Une commune, Un projet, La santé Le PEDT

Mairie, écoles, associations, Ensemble agissons



Etre en bonne santé, c'est quoi ? Se sentir bien dans son corps, se sentir bien dans sa tête. C'est aussi bien manger, bien dormir et tout cela pourquoi ? Pour bien grandir et pour bien vivre !

Veiller à une bonne hygiène



- se laver les mains aussi souvent que possible (avant les repas, après être passé aux toilettes, en rentrant à la maison, etc.)
- se brosser les dents au

moins deux fois par jour

- se doucher régulièrement
- porter des vêtements propres
- *

Etre bien dans sa tête



- limiter le temps passé devant et sur les écrans (téléphone portable, ordinateur, tv, console de jeux,...)
- être attentif aux éventuels comportements

inhabituels (isolement, perte d'appétit, troubles du sommeil,...)

- *

Etre bien dans son corps



- se bouger au quotidien (prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, profiter des petites distances pour les parcourir

à pied ou à vélo,...)

- limiter l'esprit de compétition pour cultiver celui du plaisir du jeu et d'être ensemble
- *

Bien dormir



- ritualiser le coucher avec les plus jeunes (des heures adaptées et régulières, un livre, une chanson,...)

- éviter les éléments perturbateurs du sommeil (écran, boissons sucrées ou caféinées,..)

- privilégier un environnement propice au sommeil (luminosité de la pièce, température et lit adapté,...)
- *

Bien manger



- tendre vers des repas équilibrés et adaptés à chacun
- veiller à diversifier les repas
- limiter les aliments trop gras, trop salés ou encore trop sucrés
- manger des fruits et légumes de saison
- boire de l'eau régulièrement

- *



*: savoir dire stop aux comportements addictifs (tabac, alcool, drogue)

Pour toute question relative à la santé, n'hésitez pas à consulter les professionnels