



La santé

PEF à la maison 4



Le savais-tu ?

Comment entretenir ton masque ?

Laves le masque à la machine avec de la lessive. Au moins 30 minutes à 60° minimum.
Utilises un sèche-linge ou un sèche-cheveux pour sécher ton masque, ou encore, fais le sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.
Attention : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

A la bonne place !

Comment se lave-t-on correctement les mains ? Pour le savoir, places les bandeaux en dessous des images correspondantes:

	Déposer le produit dans le creux de la main	Frotter largement paume contre paume	Frotter l'un après l'autre le dos de chaque main	1
	Frotter entre les doigts	Frotter le dos des doigts contre la paume de l'autre main	Sans oublier les pouces	2
	Insister sur le bout des doigts et les ongles pour chaque main	Terminer par les poignets	Frotter jusqu'au séchage complet des mains. Ne pas rincer, ni essuyer	3

Les bons gestes

Sélectionnes les bons réflexes à avoir pour saluer une personne :



Réveil? Eveil ? Sommeil ?

Places une zone de tir ainsi que 3 buts en face de celle-ci. Pour pouvoir tirer tu devras répondre à la question en choisissant un but correspondant à ta réponse:

Réveil / Eveil / Sommeil

1point par bonne réponse
1 point si tire réussi

Compte tes points et envoie nous tes résultats

@districtfoot35





A la bonne place!



1

Déposer le produit dans le creux de la main



2

Frotter largement paume contre paume



3

Frotter l'un après l'autre le dos de chaque main



4

Frotter entre les doigts



5

Frotter le dos des doigts contre la paume de l'autre main



6

Sans oublier les pouces



7

Insister sur le bout des doigts et les ongles pour chaque main



8

Terminer par les poignets



9

20 à 30 sec.
Frotter jusqu'au séchage complet des mains. Ne pas rincer, ni essuyer

Le bon geste

Sélectionne les bons réflexes à avoir pour saluer une personne:



Questions « REVEIL »

- Je sonne tous les matins
- Dououreux s'il est provoqué par un cauchemar
- Je brise les rêves
- Je peux être posé sur la table de nuit
- Tes parents peuvent le remplacer
- Du bon pied, c'est mieux...

Questions « EVEIL »

- Phase privilégiée de l'apprentissage
- Plus longue période de la journée
- Phase après le réveil
- Je peux être sportif ou musical
- Je dure du lever au coucher du soleil
- Je dois rester en ...

Questions « SOMMEIL »

- Je permets de mieux récupérer
- Je me déroule de préférence la nuit
- C'est préférable si je peux durer au moins 8h
- J'existe pendant la journée sous forme de sieste
- Je suis le théâtre des rêves
- Je peux être léger ou profond

INTÉRIALE

FOOTBALL ET SANTÉ : DES BÉNÉFICES SPÉCIFIQUES

- Stimule la coordination
- Améliore l'endurance
- Baisse de la pression artérielle
- Lutte contre l'arthrose
- Diminue le risque de perte de masse osseuse et de fracture
- Renforce le bas du corps

Parlez à votre médecin du programme de prévention de la FIFA, « le 11 »

Sources : http://www.albi-chirurgie.com/files/Colloque-Albi-2015_03_21-Tamalet.pdf
<https://www.fff.fr/articles/le-foot-amateur/dossiers-2012-2016/dossier-football-solidaire/details-articles/139389-551304-le-foot-est-bon-pour-la-sante>