

Famille et enfants

2.1	Grossesse et accouchement	22
	Déroulement de la grossesse et de l'accouchement Comprendre le gynécologue et se faire comprendre Lieux d'échanges et de rencontre	
<hr/>		
2.2	Qu'est-ce qui est bon pour les enfants ?	24
	Aliments sains pour toute la famille Contenu des aliments préparés Les enfants bougent Maigreur et surpoids chez les enfants	
<hr/>		
2.3	L'enfant malade	26
	Les maladies et leurs symptômes Maladies et vaccinations Le pédiatre Comportements dans des situations d'urgence	
<hr/>		
2.4	Les adolescents et leurs problèmes	28
	La puberté Aider les adolescents qui ont des problèmes Adresses de services pour les parents	

2.1

Grossesse et accouchement

Objectifs	Les PT peuvent s'informer sur des situations de routine avec leur médecin. Ils/Elles savent à quels examens et contrôles ils/elles ont droit. Ils/Elles savent à qui s'adresser dans leur région en cas d'interruption de grossesse, de stérilité ou de stérilisation et en cas de problèmes sociaux.
Vocabulaire	<i>Examen, contrôle, test de grossesse... – bébé: taille, poids, âge etc.</i>
Structures langagières	<i>9 mois, 30 avril 2011, 16e semaine ... (chiffres, mois, années) – Je vais bien, Je ne vais pas bien. J'ai des douleurs, je n'ai pas mal. Je me sens mal / pas bien (situation personnelle) – A quoi sert ce médicament ? Je dois aller où... ? Où est ... ? Je dois attendre combien de temps ? Combien ça coûte ? (poser des questions).</i>

Déroulement proposé

Démarrage en français

env. 20 min.
plénium, évent. groupes
feuille de vocabulaire
2.1.1

Chaque PT reçoit 1 – 3 expressions relatives au thème « Grossesse et accouchement ». En plénium ou en 2 groupes, les PT les organisent chronologiquement (sur axe du temps ou en cercle) sur un tableau ou sur une feuille. Chaque PT décrit brièvement son ou ses expressions en utilisant ses propres mots et ses propres expériences. Event. 3 cartes (test de grossesse, contrôle, accouchement) peuvent être utilisées comme exemple pour démarrer l'activité.

Ces mots et expressions devront rester visibles pendant toute la leçon comme aide-mémoire.

Exercer le vocabulaire

env. 20 min.
petits groupes ou plénium
feuille de travail 2.1.2

Les PT répètent les mots et expressions au moyen de la feuille de travail 2.1.2.

Variante : Les PT forment 2 équipes. Chaque équipe reçoit quelques phrases de 2.1.2 et quelques mots et expressions de 2.1.1. Les équipes complètent les phrases ensemble, l'une après l'autre (pourrait également avoir lieu sous forme de concours). La correction a lieu après chaque phrase.

La feuille de travail peut aussi servir de répétition (devoirs).

Oya Aidin chez la doctoresse

20-30 min.
petits groupes > plénium
feuille de travail 2.1.3
découpée en bandes

Distribuer les bandes découpées. Les groupes organisent le texte de manière logique en déplaçant les bandes et décident qui de Oya Aidin ou de la doctoresse dit quoi afin d'avoir un dialogue devant eux. La prononciation peut être exercée par la lecture des rôles, laissant la place progressivement à des variations, puis en conclusion faire jouer 2 ou 3 dialogues librement.

La feuille de travail, transformée en texte lacunaire, peut aussi servir de répétition (devoirs).

Soutien pendant la grossesse et à l'accouchement

15-25 min.
groupes > plénum
questions 2.1.4 +
informations 2.1.5

Présenter brièvement les quelques adresses mentionnées sur les cartes 2.1.5 (à actualiser ou compléter avec des adresses et offres locales). Les cartes peuvent être affichées ou placées sur la table.

Les questions 2.1.4 concernent différentes situations plausibles qui peuvent arriver pendant la grossesse et l'accouchement. Distribuer les fiches (3 – 4 par groupe). Les PT essaient d'une part de trouver les réponses aux questions et d'autre part de les attribuer à une annonce (en allant les fixer à ses côtés). Si aucune réponse n'est trouvée, il s'agira alors soit d'aller la trouver sur Internet pendant le cours, soit de trouver une réponse pour la prochaine fois.

En conclusion, les questions peuvent être encore brièvement reprises. Les réponses pourraient être photographiées, copiées et distribuées. Attirer leur attention sur le fait qu'une amie ou une voisine pourrait être sollicitée par exemple pour contacter les différentes instances.

Recherche sur Internet

activité supplémentaire
env. 20 min.
informations 2.1.5

Si Internet est à disposition, les adresses peuvent être utilisées pour trouver les réponses aux questions.

Questions supplémentaires : *Qu'offrent ces sites ? Comment peuvent-ils m'aider ? Comment est organisé le site ? Est-ce que je comprends comment cela fonctionne ? Les informations figurent en quelle/s langue/s ? Y a-t-il aussi des informations sur mon lieu de domicile ? etc.*

Synthèse

env. 15 min.
fiche 2.1

Résumer le contenu de la fiche. Event. compléter le glossaire avec des mots ou des phrases tirées de ces fiches. Parcourir encore une fois les différents services locaux ou régionaux.

Indications utiles:

Cette unité peut également être abordée avec des groupes mixtes (femmes et hommes).

Sur le site www.isis-info.ch vous trouverez une liste complète des services locaux et régionaux qui concernent la grossesse et la sexualité.

Sur le site www.migesplus.ch vous trouverez diverses brochures dans différentes langues que vous pouvez commander ou télécharger et distribuer aux PT, par ex. :

Info Maternité (TravailSuisse) : les droits au travail pendant et après la grossesse. En albanais, allemand, anglais, espagnol, français, italien, portugais, serbe/croate/bosniaque, tamoul, turc. (CHF 4.50)

Etre enceinte, devenir mère (Fédération suisse des sages-femmes) : informations sur la grossesse, l'accouchement et le post-partum renseigne également sur l'offre disponible en Suisse en matière de suivi prénatal, de lieux d'accouchement, de visites de contrôle et de services de consultation. En albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, français, italien, portugais, russe, serbe/croate/bosniaque, somalien, tamoul, thaï, turc. (gratuit)

Couple, Contraception, Sida, Droits, Grossesse (PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive) : est consacré, entre autres, à la prévention des maladies sexuellement transmissibles. En albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, français, italien, portugais, russe, serbe/croate/bosniaque, tamoul, turc. (gratuit)

2.2

Qu'est-ce qui est bon pour les enfants ?

Objectifs	Les PT comparent des aliments sains et moins sains, en particulier pour les en-cas des enfants. La relation entre manger et bouger est mise en évidence et les PT peuvent évaluer si les enfants ou adolescents sont en situation de surpoids ou de maigreur.
Vocabulaire	Aliments, y compris les en-cas – <i>faire du football, faire du vélo, danser, jouer, téléphoner...</i> (activités et loisirs)
Structures langagières	<i>Les enfants aiment / n'aiment pas...</i> (goûts) – <i>Les enfants jouent beaucoup / peu...</i> – <i>Les enfants mangent trop / trop peu...</i> (comparaisons simples) – <i>beaucoup / peu de calories, beaucoup / peu de matières grasses ou de sucre</i> (indications de quantités et comparaisons simples)

Déroulement proposé

Qu'est-ce que les enfants aiment manger et qu'est-ce qu'ils aiment moins ?

20-30 min.

petits groupes > plénum

billets, gros feutres,
tableau

autocollants ronds verts
et rouges

En petits groupes, les PT notent sur des billets (à distribuer) des aliments (et boissons), un par billet. Event. à regrouper par catégories: fruits, légumes, produits laitiers, boissons...

Préparer au tableau 2 colonnes: *les enfants aiment boire / manger ...// les enfants n'aiment pas tellement boire / manger* Les PT vont afficher leurs billets.

Les groupes reçoivent chacun 4 autocollants (vert = *sain*, rouge = *pas tellement sain*). Le premier groupe distribue ses autocollants, le plénum donne son accord, ou pas et explique pourquoi. Prendre également en compte la santé des dents (p.ex. des caries peuvent survenir lorsque l'on mange des sucreries entre les repas). Chaque groupe doit avoir un petit moment de réflexion avant de se présenter devant le plénum. Event. photographier le tableau et distribuer la photo.

Variante : Découper des photos d'aliments tirées de revues (ou de publicités) ou trouvées sur Internet (p. ex. sur www.contakt-menu.ch) et les proposer sous forme de collage. Ensuite, démarche comme ci-dessus pour le vocabulaire.

Les dix-heures

20-30 min.

petits groupes > plénum

Les PT préparent les dix-heures pour un enfant (le leur ou celui d'une voisine) en dessinant ou en écrivant. Les dix-heures sont présentés et le plénum attribue des points (échelle de 1 à 5, 1 = *très malsain*, 5 = *très sain et aimé des enfants*).

Au cas où la commune ou le canton imposerait des règles pour les dix-heures au jardin d'enfants ou à l'école, évaluer ce qui est conseillé.

Produits sous la loupe

env. 20 min.
petits groupes ou
plénum
divers aliments

Examiner les valeurs en calories, graisses et sucre d'aliments tels que barres chocolatées, Balisto, pain, fromage, jambon sous vide, yogourt, etc. que vous aurez apportés. Les PT les classent, en justifiant leurs choix, selon les couleurs introduites plus haut (vert = *sain*, rouge = *malsain*, et vous pouvez introduire orange = *ok, mais pas trop souvent*). Attirer de nouveau leur attention sur le problème des caries dentaires quand on ne peut pas se brosser les dents après avoir mangé (ou bu). Des desserts sucrés provoquent moins de dégâts si on se brosse les dents après les avoir consommés.

S'il reste du temps, on peut emmener le groupe dans un magasin d'alimentation pour examiner d'autres apports en calories, graisses et sucre.

Est-ce que mon enfant est trop gros ou trop maigre ?

env. 20 min.
petits groupes > plénum
portraits 2.2.1
PC avec internet ou
machine à calculer

Les 4 portraits d'enfants et d'adolescents entre 4 et 16 ans sont répartis dans les groupes. Spontanément les PT décident si l'enfant a un bon poids. (Il s'agit aussi de prendre en compte l'origine des PT. Dans certains pays, un enfant plutôt *ronde* sera considéré comme *en bonne santé*). Mettre en relation les habitudes alimentaires et l'activité physique.

Si Internet est à disposition, l'indice de chaque enfant/adolescent peut être calculé sur www.gesundheitsfoerderung.ch.

Variante : s'il n'y a pas de PC à disposition : les PT peuvent calculer les indices à l'aide du tableau (CD). Attention : ne pas utiliser des calculateurs pour adultes !

Qu'est-ce qui fait du bien aux enfants ?

env. 20 min.
petits groupes > plénum
feuille de vocabulaire
2.2.2

Les PT parlent de leurs enfants au quotidien : 2 catégories sont proposées sur la table *fait du bien – ne fait pas du bien*. Les fiches sont attribuées selon les discussions à l'une des catégories. Les PT qui ont des enfants peuvent en parler, soit dans les groupes, soit en plénum. Les devoirs pourraient élargir le thème : *Qu'est-ce qui fait du bien à toute la famille ?*

Synthèse

env. 10 min.
fiche 2.2

Compléter la fiche récapitulative en utilisant éventuellement les transparents du CD.

Indications utiles:

Sur le site www.migesplus.ch vous trouverez diverses brochures dans différentes langues sur le thème enfants /adolescents/famille et santé que vous pouvez commander ou télécharger et distribuer aux PT.

Vous trouverez également une brochure **Des dents saines nous ont été données par la nature...**

Divers conseils et informations peuvent être trouvés sur www.suissebalance.ch et www.sge-ssn.ch comme par exemple matériaux scolaires, brochures, documents d'informations, jeux et livres sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, enfants et adolescents (mais d'un niveau parfois un peu complexe pour ce public-cible).

La Croix rouge suisse propose des bons de respiration aux parents à bout de souffle : vous trouverez des informations sur www.redcross.ch en plus de son service en cas de maladie des enfants si la mère ne peut pas s'occuper de lui : Service de garde à domicile, sur la même page.

2.3 L'enfant malade

Objectifs	Les PT connaissent les maladies courantes qui peuvent toucher les enfants et leurs symptômes. Les PT savent quel est le rôle d'un pédiatre. Ils/Elles connaissent les numéros d'urgence et savent qui contacter en cas d'urgence.
Vocabulaire	<i>Grippe, refroidissement, fièvre, toux, douleurs, chaud à la tête, coupure, égratignure ... (tableau des maladies, symptômes, blessures)</i>
Structures langagières	<i>Mon fils a beaucoup de fièvre. Il est très chaud. Ma fille pleure, elle a une forte toux ... (description des symptômes) – Mon enfant est tombé de la table. Mon fils a avalé des pilules ...</i>

Déroulement proposé

Pourquoi les enfants sont malades ?

env. 5 min.
plénium

Echauffement sous forme de brainstorming (par ex. *en hiver, à l'école, contagieux, virus, accident en jouant* etc.). Peut être noté.

Que fait le pédiatre ?

20-25 min.
groupes ou plénium
feuilles de vocabulaire
2.3.1

Chaque PT reçoit 2 – 4 fiches à organiser en 2 groupes : 1. Ce que le pédiatre fait dans son cabinet, 2. Ce qu'il ne fait pas. Les PT ont ainsi l'occasion de poser des questions et de partager leurs expériences. Cette phase sert avant tout à réactiver et à élargir le vocabulaire.

Quand contacter le médecin ?

env. 30 min.
petits groupes > plénium
feuille de travail 2.3.2
réponses 2.3.2

Les PT lisent les phrases et discutent des situations en petits groupes. Ensuite, corrections en plénium. Il ne s'agit pas de juste ou faux, mais plutôt d'un débat autour de la situation. Les PT peuvent ainsi les associer à des situations similaires qui leur sont arrivées.

Variante : Les problèmes peuvent être notés sur un billet et chaque groupe indique sa suggestion. Affichées ou placées sur la table, les suggestions peuvent ainsi être visualisées.

Les bonnes réponses sont à la disposition de l'E (sur le CD).

L'enfant ne peut pas aller à l'école

20-30 min.
petits groupes > plénium
feuille de travail 2.3.3

Les PT organisent les phrases découpées de la feuille de travail afin d'avoir deux messages (plusieurs possibilités). Ensuite les PT peuvent écrire un tel message sur la base des modèles.

Maladies d'enfance

activité supplémentaire: env. 10 min.	Le thème des vaccinations n'est pas traité en détail. On part du principe que le pédiatre ou le médecin de famille aura expliqué l'importance et le rôle des vaccins. Le but de cette activité est de mettre un nom et un visage sur les maladies et d'indiquer qu'il faut s'adresser au pédiatre pour les vaccinations.
plénum	
feuille de travail 2.3.4 transparents, feutres	Travailler avec le transparent. Inventorier les symptômes sur chaque dessin, puis essayer de déterminer de quelle maladie il s'agit. Si cette activité s'avère trop complexe, n'hésitez pas à la mettre de côté.

Synthèse

env.15 min. fiche 2.3	La fiche récapitulative offre aux PT une liste de phrases élémentaires à utiliser lors d'un téléphone au pédiatre (prévoir assez de temps pour que les PT y notent leurs propres phrases et, si nécessaire, les traductions). Il y a aussi une liste de numéros d'urgence personnelle à compléter.
--------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Indications utiles:

Les numéros d'appels d'urgence peuvent être trouvés dans les annuaires téléphoniques ou télécharger sur www.ch.ch.

Sur le site www.migesplus.ch vous trouverez diverses brochures dans différentes langues que vous pouvez commander ou télécharger et distribuer aux PT, par ex :

Un **plan de vaccination** (Office fédéral de la santé publique) permet de voir d'un coup d'œil à quel âge vacciner son enfant contre les principales maladies et leur fournit en outre une brève description des principales affections. En albanais, allemand, anglais, espagnol, français, italien, portugais, serbe/croate/bosniaque, tamoul, thaï, turc. (gratuit)

Vincent, Sophie et les autres... Conseils aux parents d'enfants malades (Union patronale du canton de Fribourg). Cette brochure commence par dresser une liste des produits à posséder dans sa pharmacie de ménage. Elle décrit ensuite, sur une ou deux pages selon les cas, les maladies ou troubles les plus fréquents tels que la fièvre, la toux et les diarrhées. Chaque « fiche » précise les circonstances dans lesquelles il faut consulter un pédiatre ou envisager une hospitalisation. La deuxième partie de la brochure est consacrée aux urgences et la troisième à l'alimentation des petits enfants. En albanais, allemand, anglais, espagnol, français, italien, portugais, (CHF 3.50).

2.4 Les adolescents et leurs problèmes

Objectifs	Les PT comprennent que la puberté est un moment particulier, notamment chez les adolescent(e)s issu(e)s de la migration. Ils/Elles connaissent les adresses de services qui peuvent leur apporter de l'aide en cas de problèmes avec des adolescent(e)s.
Vocabulaire	<i>Ecole, formation, apprentissage, loisirs, sorties, à la maison...</i> (quotidien des adolescent(e)s) – <i>traîner, sécher les cours, dormir, faire du sport, s'ennuyer...</i> (activités)
Structures langagières	<i>Elle n'apprend rien. Elle dort presque tout le temps. Elle ne mange rien. Elle est très triste...</i> (descriptions avec des structures simples) – <i>On pourrait en parler à l'enseignante. Il devrait aller dans un club sportif...</i> (offrir des conseils)

Déroulement proposé

Préparation

Les PT réfléchissent à la maison à ce que représente la puberté : *Comment c'était quand vous aviez 12–16 ans ? Qu'est-ce qui a changé ? Dans votre corps ? Dans vos contacts avec la famille ou les amis ?*

La puberté, c'est quoi ?

env.15 min.
plénum
billets

Comme mise en train, les PT notent leurs contributions sur un billet. L'E aura préparé au préalable 2–3 billets comme exemple : *Une période difficile entre 10 et 20 ans. L'humeur change. Un garçon devient un homme et quelques billets qui n'ont rien à voir avec la puberté, par ex. : Un jour par semaine. Quelque chose à manger. Une fleur.*

Préparer une affiche avec *Ça c'est la puberté*, et *Ça, ce n'est pas la puberté*. Les billets seront lus et placés au bon endroit.

Ce que les adolescent(e)s font pendant la puberté

40-60 Min.
groupes > plénum >
groupes > plénum
paquet de petites
feuilles, gros feutres,
4 couleurs
feuille de vocabulaire
2.4.1

Prévoir 4 tables avec un paquet de feuilles. Chacune avec un titre : *à la maison, pendant les loisirs, pendant les sorties, à l'école / en formation.*

4 groupes prennent place aux tables et notent dans des couleurs différentes ce qui leur vient à l'esprit. Après 5–7 minutes, les groupes changent de table, jusqu'à que chaque groupe ait passé à chaque table. L'E offre son aide pour le vocabulaire.

L'E distribue les listes 2.4.1. Le vocabulaire est lu en plénum et éventuellement expliqué. Chaque liste est ensuite attribuée à une table. Les listes sont alors complétées par les groupes qui se trouvent à la table.

En plénum, chaque table présente ses résultats. Les points problématiques pour les parents sont relevés. Les PT complètent les listes avec leurs propres réalités.

Qui peut aider ?

20-30 min.
plénum ou groupes
fiche 2.4

Noter différents problèmes au tableau, par ex. à l'école : *se bagarrer, ne rien apprendre, pas d'envie* etc. Distribuer les fiches avec les adresses : Les PT expliquent comment gérer un problème, évent. où solliciter de l'aide. Ils/Elles essaient aussi de distinguer entre des impressions momentanées et des problèmes durables auxquels les parents devraient attacher de l'importance.

Aides possibles : enseignant(e) ou psychologue scolaire (pour des jeunes avec problèmes scolaires), une personne de référence au travail, pour les urgences « La Main Tendue » tél. 143 ou une antenne régionale d'aide aux parents, un(e) ami(e) ou un membre de la famille, des services de prévention régionaux (pour les jeunes avec des problèmes d'alcool ou de drogue), des centres régionaux pour les jeunes avec des problèmes d'alimentation, des services d'aide à la prévention de la violence, les bureaux régionaux de Caritas, le médecin de famille. Pour les bureaux régionaux, ne pas se contenter de donner le n° de tél., mais aussi montrer ou décrire où ils se trouvent. Si possible, indiquer également les langues dans lesquels ces services peuvent apporter de l'aide.

Variante : Les PT continuent de travailler dans leurs groupes. Puis partage des informations et échange de suggestions en plénum.

Si Internet est à disposition, parcourir certains sites pour jeunes (par ex. www.ciao.ch/f/) ou des services régionaux.

Habitudes alimentaires des adolescents

activité supplémentaire
20-30 min.
feuille de travail 2.2.1

Si les PT sont intéressé(e)s à parler des habitudes alimentaires et du poids, on peut, comme dans l'unité 2.2. (*Qu'est-ce qui est bon pour les enfants ?*), lancer la discussion avec un test et/ou avec les portraits de jeunes.

Synthèse

env.10 min.
fiche 2.4

La fiche récapitulative portant adresses et numéros de téléphone peut être remplie.

Devoirs possibles : écrire l'histoire d'un(e) jeune qui a des problèmes et l'aide qu'on pourrait lui apporter.

Indications utiles:

Sur le site www.migesplus.ch vous trouverez la brochure **Les jeunes face au tabac, au cannabis et à l'alcool** (en albanais, allemand, arabe, espagnol, italien, portugais, russe, serbe/croate/bosniaque, tamoul, et turc) qui peut être téléchargée gratuitement.