Table des matières









IV



	EOVED	CCT	IINIE	DETITE	ENTREPRIS	•
LE	FUIEN	EJI	UIVE	PEILLE	ENINEPHIS	

SANTÉ!	9
1.1 Notions de base sur le corps humain	10
1.1.1 L'appareil locomoteur	10
1.1.2 L'appareil digestif	13
1.1.3 Le système respiratoire	14
1.1.4 Le système cardio-vasculaire	15
1.1.5 L'appareil urinaire	17
1.1.6 Le système endocrinien	18
1.2 Aspects gynécologiques	19
1.3 Hygiène de vie	22
1.3.1 Les vertus de l'activité physique	23
1.3.2 La vie émotionnelle	24
1.3.3 Apprendre à se détendre	24
1.3.4 Écouter son horloge biologique	25
1.3.5 Les risques liés à l'alcool, au tabac et à la drogue	28
Panier des compétences	30

AU SECOURS!	31
2.1 Comment réagir, qui prévenir ?	32
2.2 Premiers secours à la maison	37
2.3 Trousse d'urgence	41
Panier des compétences	42

III	PETITS ENFANTS, PETITS SOUCIS	43
	3.1 Le nourrisson de 0 à 6 mois	44
	3.2 Le bébé de 6 mois à 1 an	48
	3.3 L'enfant de 1 à 3 ans	50
	3.4 L'enfant de 3 à 6 ans	54
	3.5 L'enfant de 6 à 10 ans	56
	3.6 L'adolescence après 11 ans	57
	Panier des compétences	60
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

«QU'EST-CE QU'ON MANGE ?»	61
4.1 Principes d'une alimentation saine	62
4.1.1 Pourquoi manger ?	62
4.1.2 Besoins quotidiens de notre organisme	64
4.1.4 Rôle et source des nutriments	66
4.2 Planification : des courses jusqu'à la table	72
4.2.1 Composition des menus	72
4.2.2 Les achats	73
4.2.3 Planifier la préparation d'un menu	74
4.2.4 Appliquer les règles de l'hygiène	75
4.2.5 Préserver l'apport nutritionnel des aliments	76
4.2.6 Stockage des aliments	77
4.2.7 Art de la table	80
4.2.8 L'obésité des enfants	81
Panier des compétences	82

V	LE TEMPS, C'EST DE L'ARGENT	83
	5.1 Le budget, indispensable pour dormir sur ses deux oreilles	84
	5.1.1 Mise en place d'un budget :	87
	calculer pour maîtriser ses dépenses	٠.
	5.2 La règle de trois dans la vie de tous les jours	93
	5.3 Après les chiffres, les lettres ou l'art du courrier	94
	5.4 Organisation : l'importance du budget temps	96
	Panier des compétences	98
	Taller des competences	30
VI	TOUT LE MONDE S'Y MET!	99
	6.1 Planification des tâches	100
	6.2 L'aménagement	101
	6.3 Prévention des accidents domestiques	102
	6.3.1 Enfants : moyens de prévention	103
	6.3.2 Adultes : moyens de prévention	105
	6.4 Produits de nettoyage	107
	6.5 Produits chimiques	108
	6.6 Entretien de la vaisselle	109
	6.7 Utilisation, entretien des appareils et ustensiles ménagers	
	6.8 Savoir soigner ses plantes	114
	6.9 Tri des déchets ménagers	115
	Panier des compétences	118
	ranier des competences	110
VII	LA SAGA DES CHAUSSETTES SALES	119
	7.1 L'entretien du linge et ses codes	120
	7.2 La lessive sous toutes ses formes	122
	7.2.1 Préparation du linge avant le lavage	122
	7.2.2 Le choix des produits de lessive	123
	7.2.3 Apprivoiser son lave-linge	124
	7.2.4 Le lavage à la main	126
	7.2.5 Séchage efficace, repassage facilité	126
	7.3 Gare aux taches!	128
	7.4 Le repassage	129
	Panier des compétences	132
	Tamer des sempstences	102
VIII	ÉCOUTONS-NOUS!	133
	8.1 Introduction aux relations constructives	134
	8.2 Une approche de l'affirmation de soi	136
	8.3 Développer une écoute active	138
	8.4 Résoudre un conflit	140
	8.5 Compétences sociales acquises par le parent	143
	actif au foyer	
	8.6 L'enfant et le reste du monde	145
	Panier des compétences	148
PO	UR EN SAVOIR PLUS	149
	Bibliographie	150
	Sites Internet	153
	Articles de loi	154
	Adresses utiles	154









