

Scénario pédagogique e-learning

Nom atelier : Suis-je concerné par le diabète de type 2 ?

Public : 40 ans et plus

Objectifs généraux :

- Identifier les facteurs de risque du diabète de type 2
- Questionner son hygiène de vie
- Appliquer des mesures au quotidien pour lutter contre le diabète de type 2
- Être en mesure de transmettre les recommandations

Histoire

TEMPS D'ENGAGEMENT

Objectif(s) :

1. Présenter l'activité
2. Explorer les croyances, idées reçues et connaissances liées au diabète de type 2

Activité(s) :

TEMPS D'APPRENTISSAGE

Objectif(s) :

1. Identifier les facteurs de risques du diabète de type 2
2. Être en mesure d'agir pour prévenir le diabète de type 2

Activité(s)

TEMPS DE RENFORCEMENT

Objectif(s) :

1. Faire le point sur ses connaissances post-atelier
2. Reformuler les éléments clés de l'atelier

Activité(s)

TEMPS D'ATERRISSAGE

Objectif(s) :

1. Approfondir le sujet
2. Identifier ses interlocuteurs

Activité(s)

RESSOURCES À DIGITALISER

QR code de la vidéo et script :



Le diabète de type 2 est une maladie métabolique caractérisée par une élévation anormale du taux de glucose ou sucre dans le sang. Parmi les 3,3 millions de français qui souffrent du diabète, 92% ont un diabète de type 2. Le diabète de type 2 se révèle lorsque l'organisme présente progressivement une résistance à l'insuline, hormone nécessaire pour l'assimilation du glucose dans le sang ou lorsque la production d'insuline par le pancréas est diminuée, provoquant alors une hausse de la glycémie. Sans symptôme visible, le diabète de type 2 est une maladie silencieuse qui peut être difficile à repérer et pourtant sur le long terme il peut avoir des conséquences graves sur la santé tels que :

- La cécité
- L'infarctus
- L'insuffisance rénale
- L'amputation

Des moyens de prévention et des traitements existent comme :

- Une alimentation saine et équilibrée
- La pratique d'une activité physique régulière
- Des traitements médicamenteux

Mais avant toute chose il est nécessaire d'identifier les facteurs de risque :

- Les personnes en surpoids ayant un IMC supérieur à 25
- Les plus de 40 ans les personnes avec un cas de diabète dans la famille
- Les personnes souffrant d'hypertension artérielle
- Les personnes souffrant d'une anomalie du taux de graisse dans le sang comme le cholestérol
- Les femmes ayant eu un diabète gestationnel
- Les personnes sédentaires

Si vous pensez être concernés parlez-en à votre médecin ou pharmacien et faites-vous dépister.

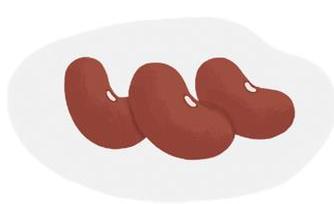
Qr code des recommandations + screens :



Augmenter ↗



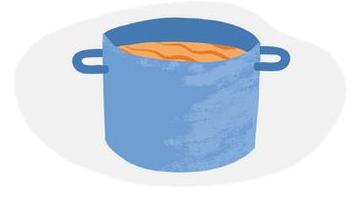
Les fruits et légumes



Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)



Les fruits à coque non salés: noix, noisettes, amandes, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage et fromage blanc



Les aliments de saison et produits localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool

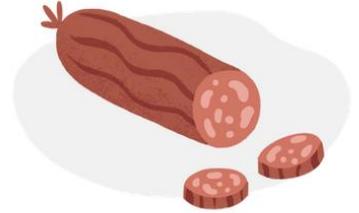
À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.



Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés et le sel



La charcuterie



La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E

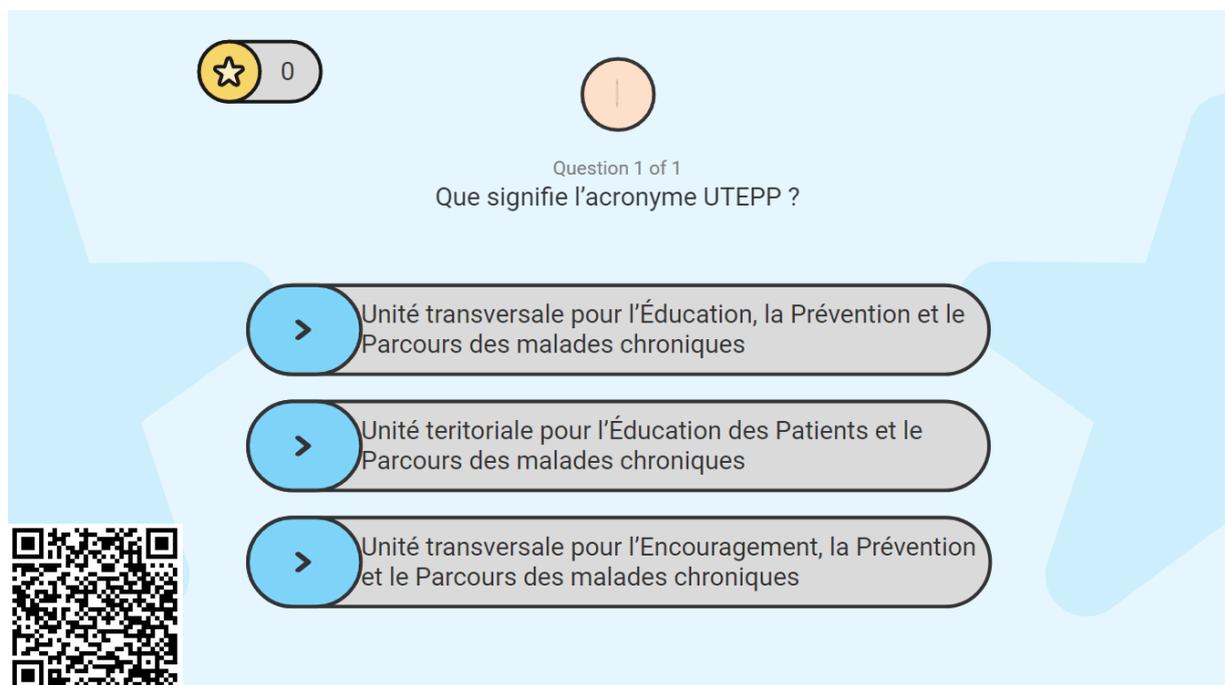


Le temps passé assis

EXEMPLES DE TYPES D'ACTIVITÉS

Modèles d'activités qui peuvent être proposés :

Toutes les activités peuvent être précédées d'un texte de contexte et/ou de consignes liées à l'activité pour la personnaliser à votre image. En exemple ci-dessous une liste non exhaustive des activités possibles en asynchrone.



Quizz (QCM ou vrai/faux)

Écrire la question, avec la ou les réponses dessous en indiquant la ou les réponses correctes ainsi que le *feedback* (retour).



LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE VIE

VIGILE : Bonjour, cette entrée est réservée au personnel.
Je ne vous ai pas encore vu ici. Travaillez-vous ici ?
Pourriez-vous vous présenter, s'il vous plaît ?

Vous vous apprêtez à vous présenter...

Bonjour, je suis

Je collabore avec le docteur Lefèvre.
C'est mon premier jour, j'anime un atelier sur :

Texte à trou

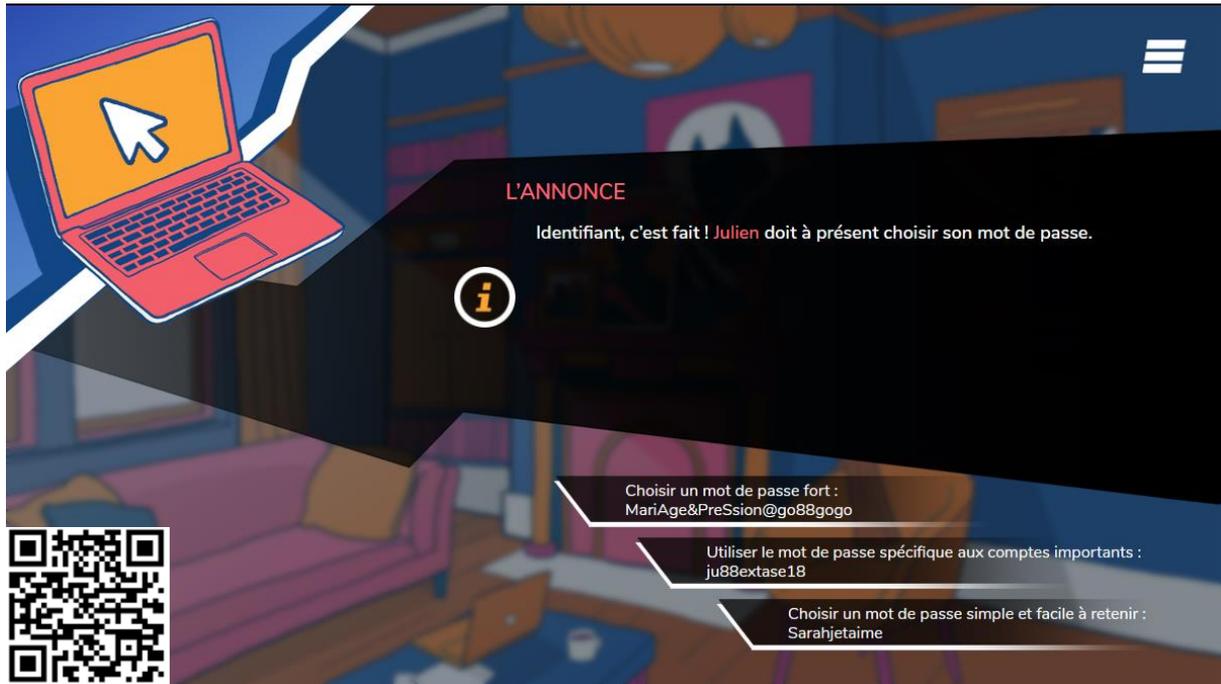
Rédiger le texte en indiquant entre parenthèse les mots à trouver.



Glisser-déposer

Compléter le tableau suivant en plaçant sur la même ligne les éléments qui vont de pair. Il est possible que des éléments mobiles soient associés au même élément immobile.

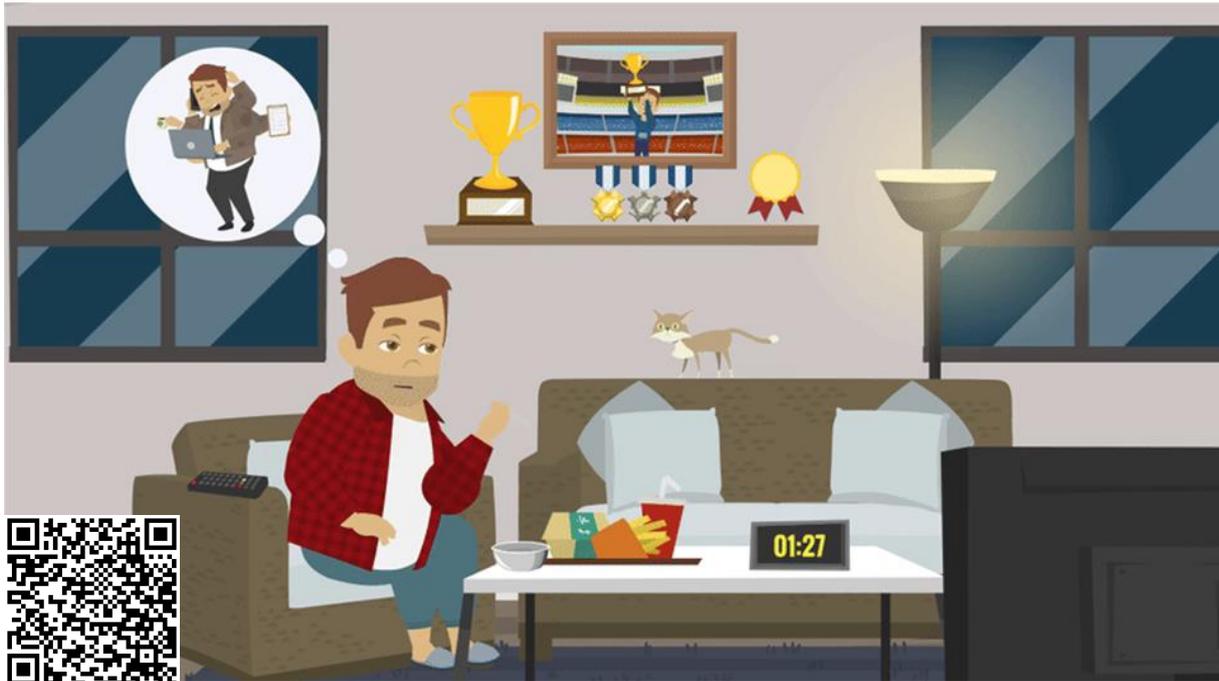
Éléments mobiles (texte et/ou image)	Éléments immobiles (texte et/ou image)
Élément 1	Élément A
Élément 2	Élément A
Élément 3	Élément B



Cartes de Barrows

Compléter le tableau suivant avec une situation qui amène le participant à faire 3 choix : un choix qui améliore la situation, un choix qui aggrave la situation et un choix qui ni n'aggrave, ni n'améliore la situation (ou est peu délétère dans la situation).

Situation 1	Action 1	Conséquence 1
	Action 2	Conséquence 2
	Action 3	Conséquence 3



Trouver sur l'image

Rédiger la consigne de jeu. Importer une image. Puis noter les éléments qui pourront être sélectionnés par les participants, en précisant si ce sont des bons ou des mauvais éléments à sélectionner.



Vidéo animée

Rédiger le script de la vidéo. L'essentiel est d'écrire tout ce qui sera dit sur la vidéo (dialogue, monologue ou voix off). Si vous le souhaitez, vous pouvez donner des indications sur ce qui apparaîtra sur l'écran (type de personnage, actions réalisées, objets mis en scène...)

Vidéo Youtube

Coller le lien de la vidéo Youtube que vous souhaitez voir apparaître dans votre capsule. Vous pouvez ajouter une description sur l'intérêt de visionner cette vidéo.

Livrets et autres documents

Envoyer par mail le ou les documents à l'ingénieur pédagogique qui vous suit.