

Ligue contre le cancer - Comité du Calvados
11 rue Samuel Bochard, 14000 CAEN



GUIDE PÉDAGOGIQUE

AGENDA DE PRÉVENTION SANTÉ 2023/2024



SOMMAIRE



INTRODUCTION



INTRODUCTION

L'AGENDA SCOLAIRE : UN OUTIL D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ



Depuis 8 ans, le comité du Calvados de la Ligue contre le cancer propose un agenda scolaire de prévention en santé aux élèves de CM2 du département. C'est un moyen de faire le lien entre l'école et la maison et d'initier des discussions sur la notion de santé entre les enfants et leur famille.

Le Comité du Calvados de la Ligue contre le cancer est à l'origine du projet et le pilote en lien avec des partenaires locaux (Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale du Calvados, Ville de Caen, Mutualité Française Normandie, ADOSEN Prévention Santé-MGEN, CPAM du Calvados). L'année qui précède la diffusion de l'agenda, plusieurs classes s'associent au projet. Les écoles participantes bénéficient de 5 animations et d'un accompagnement. Les élèves réalisent ensuite avec l'aide de leur enseignant, des messages, des jeux et des illustrations qui seront ensuite sélectionnés pour l'agenda.

INTRODUCTION

L'AGENDA SCOLAIRE : UN OUTIL D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Interview de Mme ROUX, enseignante à l'école Reine Mathilde à Caen :
https://youtu.be/pA_QuMNEYT4



INTRODUCTION

L'AGENDA SCOLAIRE A DESTINATION DES ELEVES, POUR QUOI ?

Créé et utilisé par des élèves de CM2, l'agenda scolaire de prévention en santé transmet des messages de prévention tout au long de l'année scolaire. Il s'inscrit dans une démarche participative dans la mesure où ce sont les enfants eux-mêmes qui créent une partie de ces messages. Leurs contributions impliquent un dialogue, une réflexion et un esprit critique sur les thèmes de santé abordés. La création de l'agenda est l'aboutissement et la valorisation d'un long travail avec des classes pour amener les enfants à être acteurs de leur santé et porteurs de messages adaptés en direction de leurs pairs.

Au-delà de son intérêt pratique, l'agenda doit être utilisé comme un véritable outil en éducation pour la santé et servir de support pour la mise en place d'ateliers pédagogiques en lien avec les [programmes de CM2](#) et le [socle commun de connaissances, de compétences et de culture](#).



OBJECTIFS POURSUIVIS

- développer l'intérêt des enfants pour la santé et la citoyenneté ;
- favoriser le dialogue et la réflexion sur la notion de santé ;
- apporter un savoir et des connaissances sur les différentes thématiques abordées ;
- développer les capacités des enfants à faire des choix éclairés, les affirmer et les argumenter ;
- développer des compétences personnelles et sociales ;
- amener les enfants à prendre soin de leur santé.

INTRODUCTION

LE GUIDE PEDAGOGIQUE A DESTINATION DES ENSEIGNANTS, POUR QUOI ?

Dans le prolongement de l'agenda, il nous paraît utile de proposer aux enseignants ce guide pédagogique qui facilitera la mise en œuvre, pendant l'année scolaire, d'un programme d'activités ou d'un projet pédagogique institutionnel en lien avec les différentes thématiques abordées dans l'agenda.

Le parcours d'animation proposé est constitué de plusieurs séances "clé en main" :

- Une séance « socle » d'une à deux heures, qui peut être réalisée en séance unique, sur le thème général de la « Santé »
- Des séances thématiques, qui font suite à la séance « socle »

Les séances thématiques peuvent être animées indépendamment les unes des autres :

- En fonction du temps disponible
- En fonction des préoccupations du groupe
- En fonction des compétences et appétences de l'animateur



OBJECTIFS POURSUIVIS

- Séquences proposées en lien avec le parcours éducatif santé
- Accompagner les enseignants à mettre en œuvre des ateliers pédagogiques

INTRODUCTION

LA POSTURE DE L'ANIMATEUR

Les séances s'appuient sur des techniques, des outils et des méthodes interactives et participatives pour faciliter les échanges.

Afin que les séances se déroulent dans des conditions favorables nous vous conseillons d'adopter ces quelques règles et attitudes :

- Accueillir le groupe dans la bonne humeur
- Définir dès le début des règles claires, expliquer votre intention et par conséquent les respecter rigoureusement
- Déclarer de façon solennelle que l'on ne tolérera aucune moquerie d'élèves ni aucune autre forme d'exclusion
- Réagir de façon détendue aux perturbations, en aucun cas ne finir par les tolérer
- Impliquer autant que possible tous les élèves
- Appréhender chaque élève individuellement
- Se préoccuper du temps nécessaire à un élève
- Ecoute et bienveillance mutuelle dans le groupe
- Si un enfant évoque une situation personnelle délicate, recentrer la conversation sur le sujet et proposer d'en reparler après individuellement si l'enfant en ressent le besoin.

INTRODUCTION

Ces séances sont collectives et peuvent être réalisées avec un effectif maximum de 30 enfants ou jeunes dans l'environnement scolaire. Toutefois, proposer ces animations en groupes plus restreints favorisera la dynamique de groupe, et garantira la richesse des échanges.

Chaque séance suit la même progression :

- Accueil dans la bonne humeur
- Rituel (musique, jeu, respiration, relaxation...)
- Introduire l'atelier, préciser les objectifs de la séance et son déroulé concret. On peut rappeler les principes psycho-éducatifs des ateliers et les modalités de travail ;
- Faire du lien, se remémorer les séances précédentes et situer la séance du jour dans un ensemble ;
- Partager sur les expériences vécues dans la vie quotidienne depuis la dernière fois : les exercices à la maison, les expériences en lien avec le sujet abordé, les pratiques informelles...
- Rappeler le cadre et les règles de bon fonctionnement du groupe. Pour une meilleure appropriation des règles, elles doivent être définies avec les enfants. (Exemple de règles : respect de soi, respect du groupe ou des autres, droit à l'erreur, participation, etc.)
- Activité/ Expérimentation/ Mise en situation
- Analyse et prise de conscience
- Rituel de fin : dessiner ce qu'on a retenu pour participer au concours d'illustration de l'agenda.

Pour aller plus loin :

- Eduscol, coordination sud.
- Ressources de proximité : IEN de votre secteur, équipe médicaux sociale dont dépendant votre établissement, la Ligue contre le cancer.
- Ressources documentaires et outils d'animations : [Promotion santé Normandie](#), [CANOPÉ](#), [LIG'UP](#), [PRIM'14](#)
- [AFEP - Manuel d'implantation des CPS – Partie IV – Animer des atelier CPS-Enfants Mindful](#)

INTRODUCTION

DES REMARQUES ?

Un questionnaire est à votre disposition : <https://forms.gle/d6Yk4xz3x2UHW6icA>



Questionnaire enseignants (agenda 2023-2024)

Votre avis nous intéresse ! Ce questionnaire nous donnera des pistes d'amélioration pour les prochaines éditions de cet agenda.

ligue.cancer.calvados14@gmail.com [Changer de compte](#)



✉ Non partagé

THÉMATIQUES

Séance « socle » :

LA SANTÉ



Séances thématiques :

ESTIME DE SOI

ALIMENTATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

TABAC

SOLEIL

ÉCRANS & SOMMEIL



SANTÉ

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) ...

La santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être. ». Tournée vers la qualité de la vie, la santé devient la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, et d'autre part s'adapter à celui-ci. Cette approche englobe tant les éléments médicaux stricto sensu que les déterminants de santé et concerne aussi bien la santé physique que la santé psychique.

Les déterminants sociaux de la santé sont « les circonstances dans lesquelles les individus naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent ainsi que les systèmes mis en place pour faire face à la maladie ». Ces déterminants ont donc vocation à évoluer au gré du développement des individus et peuvent relever de la sphère médicale, pédagogique, éducative et familiale. C'est un ensemble de facteurs définissables qui sont interdépendants et qui influencent l'état de santé, ou qui y sont associés, que ce soit positivement (facteurs de protections) ou négativement (facteurs de risques) : facteurs biologiques, comportementaux, environnementaux ou encore liés au système de santé. Les déterminants entraînent des différences et des disparités dans le domaine de la santé : Inégalités de santé / Inégalités sociales de santé.

Trois grands concepts émergent de cet élargissement de la définition de la santé. Il s'agit de la prévention, de la promotion et de l'éducation pour la santé.

SOURCES :

[Présentation générale recommandation de bonnes pratiques professionnelles sante mineurs jeunes majeurs](#)

Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946 (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100)

SANTÉ

L'ÉDUCATION A LA SANTÉ ET LA PRÉVENTION DES CONDUITES A RISQUES DANS LE CADRE SCOLAIRE

L'éducation pour la santé, c'est l'ensemble des moyens permettant d'aider les individus et les groupes à adopter des comportements favorables à la santé. Le but étant de permettre à chacun de faire des choix éclairés et de construire des réponses adaptées à ses besoins et ses attentes, compte tenu de son histoire et de ses conditions de vie.

Que disent les programmes ?

Enjeu primordial au sein du système éducatif, la santé, dans sa dimension physique, psychique, sociale et environnementale, est un élément essentiel de l'éducation de tous les enfants et adolescents. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. En effet, les données disponibles montrent que les inégalités de santé s'installent très précocement et que les conduites ayant une influence négative sur la santé se mettent en place dès l'enfance ou l'adolescence. Ainsi, la promotion de la santé en milieu scolaire constitue l'un des meilleurs leviers pour améliorer le bien-être et réduire les inégalités, en intervenant au moment où se développent les compétences et les connaissances utiles tout au long de la vie.

Pour aller plus loin :

- [Mise en place du parcours éducatif de santé pour tous les élèves | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse.](#)
- [Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture.](#)
- [Programmes de CM2.](#)
- [Prendre en compte la santé des mineurs/jeunes majeurs dans le cadre des établissements/services de la protection de l'enfance et/ou mettant en œuvre des mesures éducatives | HAS](#)
- [Plan National d'Éducation Pour la Santé, février 2001.](#)

SANTÉ

LES DEUX ATELIERS SONT À FAIRE À LA SUITE



 **Découvrir et comprendre la spécificité de l'agenda**

 Discussion

 Agenda scolaire

 15 mins

 Classe entière



 **Définir les notions de santé, prévention et acteurs de santé**
Montrer que la santé prend en compte plusieurs éléments combinés

 Discussion

 Tableau
Crayons

 1h

 Classe entière

ILS PEUVENT ÊTRE PROPOSÉS EN DÉBUT D'ANNÉE
OU EN INTRODUCTION À UN ATELIER DE CE GUIDE.

SANTÉ

ATELIER 1 «PRÉSENTATION DE L'AGENDA»



Découvrir et comprendre la
spécificité de l'agenda



Discussion



Agenda
scolaire



15 mins



Classe entière

DÉROULEMENT :

- 1 Présentation de la Ligue contre le cancer, comité du Calvados : <https://www.ligue-cancer.net/14-calvados/qui-sommes-nous>
- 2 Présentation de l'enjeu de l'atelier. Recueillir les représentations des enfants sur la santé : noter au tableau toutes les réponses des enfants.
- 3 Ouverture de l'agenda à la page du jour. (Présentation de l'outil)
- 4 Discuter avec les élèves de l'information donnée
- 5 Demander aux élèves s'il y a d'autres informations dans cet agenda ?
- 6 Echange avec les élèves : demander leur avis sur le contenu de toutes ces informations
- 7 Demander aux élèves de réfléchir aux liens possibles entre toutes ces informations.

SANTÉ

ATELIER 2 «BRAINSTORMING»



Définir les notions de santé,
prévention et acteurs de santé
Montrer que la santé prend en compte
plusieurs éléments combinés



Discussion



Tableau
Crayons



30 mins



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Question de l'animateur : Avez-vous trouvé le lien entre toutes les informations spécifiques proposées dans cet agenda ?
- 2 Ouvrir l'agenda (exemples : 01/12 : Connaissance des émotions, 09/02 : Les écrans, 05/04 activité physique)
- 3 Faire travailler les élèves en groupes de 3-4 sur les trois thématiques et leur demander de trouver un mot commun ou une phrase.
- 4 Mutualisation des propositions
- 5 Synthèse collective

CONFÈRE REPÈRES

A partir des réponses des enfants, retrouver la définition de la santé en soulignant de couleurs différentes ce qui a trait :

- à la santé physique : bien dans mon corps
- à la santé mentale : bien dans ma tête
- à la santé sociale : bien avec les autres

POUR CONCLURE : « être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres ».

ESTIME DE SOI

DE QUOI PARLE-T-ON ?

C'est la valeur positive qu'un individu se donne, le résultat d'une évaluation de ses forces et de ses faiblesses. Elle est en lien avec notre propre système de valeurs, notre vision du monde et de nous-mêmes.

Elle repose sur notre histoire, nos apprentissages, notre vécu. Elle facilite l'actualisation du potentiel de chaque être humain. « Une bonne estime de soi rend capable de se faire accepter et de mieux résister à la réprobation. C'est elle qui nous pousse à essayer, à entreprendre, à risquer à la mesure de nos possibilités, ni au-delà, ni en deçà. »

(Source : L'estime de soi, Christophe ANDRE, François LELORD, Odile Jacob, 1999).

C'est l'américain William JAMES qui l'a définie le premier en 1890, comme le rapport entre nos succès et nos prétentions. Plus nous avons de succès, plus notre estime de soi augmente... à condition que nos prétentions ne soient pas trop élevées. L'estime de soi s'enracine dans la qualité et la stabilité de la relation du petit enfant à ses proches, puis aux réactions de son entourage à sa présence et à ses actes. Ainsi il perçoit progressivement ses capacités, ses différences, son identité.

ESTIME DE SOI : un facteur protecteur, un mécanisme d'adaptation et d'épanouissement.

- Une estime de soi élevée permet un regard positif sur les aléas de la vie, facilite la résilience et le bien-être, améliore la capacité à mettre en place des stratégies adaptées. Elle est un gage de réussite personnelle car elle permet d'oser et de décider. Les succès obtenus la renforcent, les échecs peuvent être relativisés.
- Une estime de soi basse favorise l'irrespect des autres et de soi, elle ne permet pas d'oser, prive de réussites renforçatrices. Elle rend plus vulnérable aux troubles psychiques, aux conduites à risque et aux conduites addictives, peut entraîner repli sur soi ou agressivité.

ESTIME DE SOI

L'OMS reconnaît 9 compétences psychosociales (CPS) classées en 3 catégories :

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative		
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
	Résoudre des conflits de façon constructive	

ESTIME DE SOI



Identifier les émotions
Comprendre ce que c'est
Prendre conscience que les émotions véhiculent aussi des stéréotypes

 Discussion
Jeux

 Cartes
Roue des émotions
Pions de couleurs

 45 mins

 groupe



Réfléchir sur ce qui constitue son identité
Prendre conscience des différentes facettes de l'identité

 Activité manuelles

 Fiche mon autoportrait
Crayon à papier
Crayons de couleurs

 1h

 Classe entière



Savoir accueillir et gérer ses émotions

 Discussion

 Feuilles
Crayons

 45 mins

 Classe entière



J'observe en moi « le Rouge »
Ma bulle de bien-être pour gérer mon stress
3 minutes pour respirer

 Observation
Respiration

 crayons
papiers
tableau

 45 mins

 individuel



Résoudre un problème en 5 étapes
J'exprime des messages « je »

 Observation
Discussion

 crayons
papiers

 30 mins

 groupe



Être un bon ami... pour avoir des amis
Réagir de façon affirmée
Communiquer de façon positive

 Discussion

 crayons
papiers

 45 mins

 groupe

ESTIME DE SOI

ATELIER 1 «LES ÉMOTIONS»



Identifier les émotions
Comprendre ce que c'est
Prendre conscience que les émotions
véhiculent aussi des stéréotypes



Discussion
Jeu



Cartes
Roue des
émotions



45 mins



groupe
4/5 enfants par roue

DÉROULEMENT :

- 1 Séparer la classe en groupes de 4/5 enfants et leur distribuer une « roue des sentiments » ainsi que 3-4 pions par groupes.
- 2 L'adulte s'assure de la compréhension des différentes émotions de la roue, puis il présente une situation décrite dans la liste ci-après et demande de placer un/plusieurs pions sur la/es case(s) correspondant à ce que ressent la personne qui vit cette situation.
- 3 Veiller à laisser ceux qui le souhaite s'exprimer sur les raisons de leur choix.
- 4 Présenter 3 ou 4 situations.
- 5 Demander aux enfants ce qu'ils ont appris de cet exercice et leur proposer de retenir que : « on ne ressent pas tous la même chose », « une situation peut nous faire ressentir plusieurs émotions », cela permet également de mieux comprendre ce que les autres ressentent et donc d'être plus compréhensif et empathiques.

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LE GROUPE :

Les émotions jouent un rôle très important dans notre quotidien. Tous les jours, à tout moment, nous sommes en contact avec nos émotions et celles des autres. Elles varient d'un instant à l'autre, et peuvent nous donner le sentiment d'être heureux, puis malheureux l'instant suivant.

ESTIME DE SOI

ATELIER 1 «LES ÉMOTIONS»

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LE GROUPE :

Les émotions jouent un rôle très important dans notre quotidien. Tous les jours, à tout moment, nous sommes en contact avec nos émotions et celles des autres. Elles varient d'un instant à l'autre, et peuvent nous donner le sentiment d'être heureux, puis malheureux l'instant suivant.

Bien que les récentes études abordent des théories diverses et parfois contradictoires, les scientifiques se sont mis d'accord sur un point : une émotion se caractérise par cinq composantes :

- Une réaction automatique, ponctuelle et immédiate liée à la perception d'un évènement extérieur (je dois passer un examen devant un jury) ou intérieur (je ne vais pas y arriver, je suis toujours bloqué lorsque je dois parler devant un jury).
- Une réaction corporelle : le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, la tension artérielle et la température corporelle augmentent, les muscles se crispent, le transit gastro-intestinal ralentit ou au contraire s'accélère, des larmes peuvent arriver...
- Une réaction faciale : froncer de sourcils, rougir...
- Un sentiment : « j'ai les jambes coupées devant ce jury, je me sens vide ».
- Une motivation qui prépare à l'action (énergie). L'apparition d'une émotion est un mécanisme bien rodé et ultrarapide (moins de 100 millisecondes) qui est lié à un évènement déclencheur.

ESTIME DE SOI

ATELIER 1 «LES ÉMOTIONS»

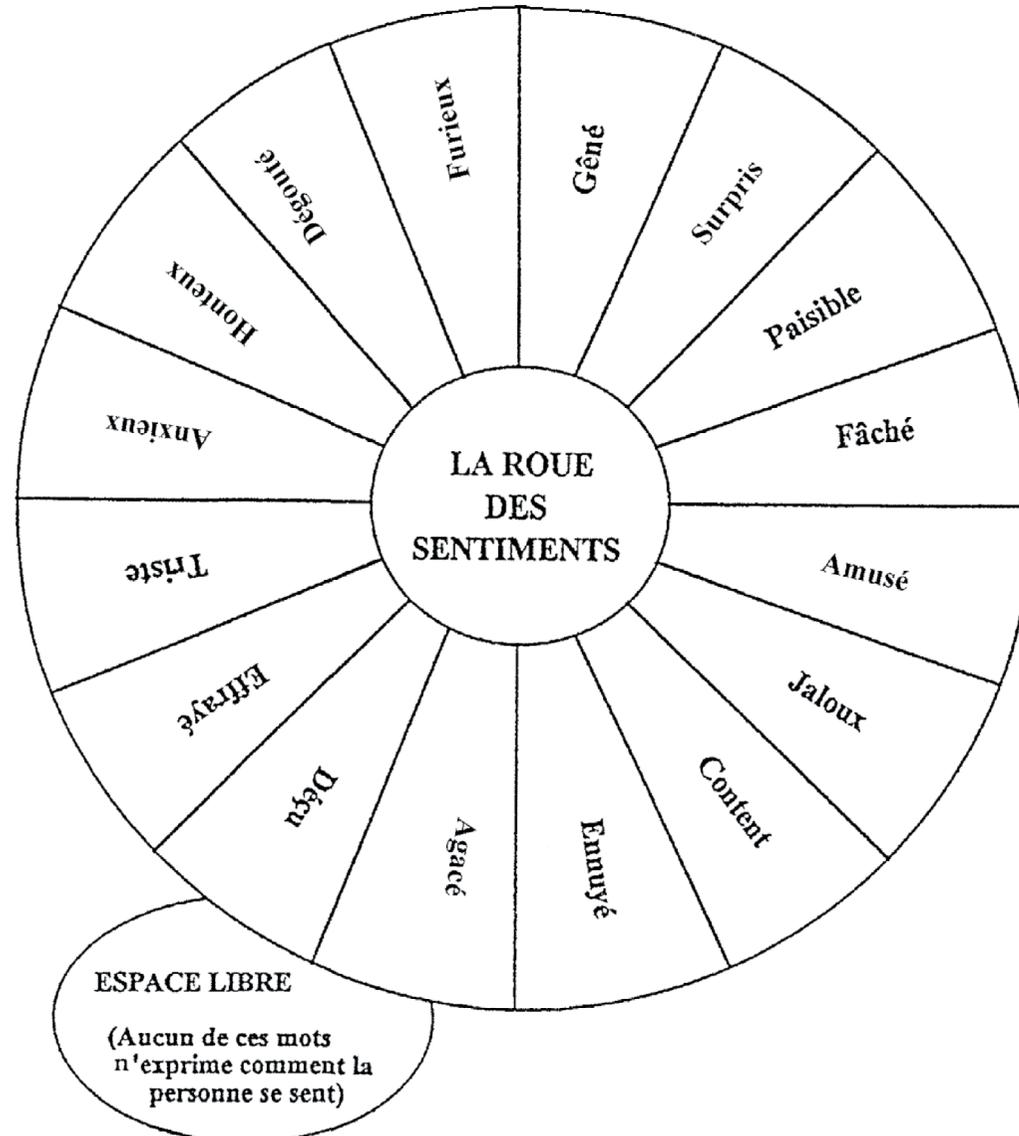
LES 6 ÉMOTIONS DE BASES :

ÉMOTIONS	RESSENTIS/SENTIMENTS
Joie	Affection, être comblé, motivé, détendu, assouvi, ravi, vivant, serein, optimiste, amusé...
Tristesse	Accablé, découragé, désespéré, démotivé, triste, nostalgique, déçu, démoralisé...
Peur	Accablé, anxieux, horrifié, insécurisé, terrorisé, défait, appréhension...
Colère	Agacé, agressif, contrarié, fâché, nerveux, furieux, insatisfait, violent, irrité, amer, enragé...
Dégoût	Eccœuré, aversion, incommodé, désabusé, horripilé, rejet, répulsion, refus, colère...
Surprise	Inattendu, paralysé, émerveillé, étonné, ému, ébahi, embarrassé, stupéfait...

ESTIME DE SOI

ATELIER 1 «LES ÉMOTIONS»

LA ROUE DES EMOTIONS



ESTIME DE SOI

ATELIER 1 «LES ÉMOTIONS»

Première liste de situations (pour les participants les plus âgés)

Situation n°1

Ali revient de vacances qu'il a super bien aimées. Il a envie d'en parler avec ses amis. Comment Ali se sent-il ?

Situation n°2

En entrant dans la classe, Yoann fait tomber les affaires de Max » Que ressent Max ?

Situation n°3

Malorie a appris ce matin que sa meilleure amie qui est sa voisine doit déménager bientôt, 2 de ses camarades de classes voient que ce ne va pas très bien et viennent vers elle

Situation n°4

Max joue au foot, il rate la balle. Valentin est dans son équipe et lui dit « t'es vraiment nul » Que ressent Max ?

Situation n°5

Frédéric est à la maison un soir en train de lire un livre. Son petit frère entre et veut lui prendre le livre. Frédéric ne veut pas le lui donner, son petit frère hurle. Leur maman intervient et donne le livre au petit frère. Comment Frédéric se sent-il ?

Situation n°6

Elouan est déposé par son père devant les portes du collège à 9h, 2 élèves de sa classe le regardent et rient. Ils lui disent « ton père c'est pas une voiture qu'il a , c'est un tank » Que ressent Elouan ?

Situation n°7

Arthur reçoit un 2 /10 à son contrôle, il a les larmes aux yeux. Félix le regarde et lui dit « bébé »

Situation n°8

Ludvine est à la piscine, avec sa classe, aujourd'hui on lui propose de sauter du plongeur. C'est la 1^{ère} fois, elle voudrait y arriver. Ses amis cherchent à la rassurer.

Situation n°9

Les enfants reviennent du cours de gym et font la queue au robinet pour se rafraîchir. Le prof demande à Fatima d'aller chercher une feuille sur son bureau. Lorsque Fatima revient, les autres ne veulent plus lui laisser reprendre sa place dans la file. Comment se sent-elle ?

Situation n°10

Un mercredi après-midi, au cours de musique, Aline se dit « clé de fa, clé de sol, gammes majeures, gammes mineures ... quel casse-tête, je n'y comprends rien, j'abandonne »

2nde liste de situations (Plus adaptée pour des participants plus jeunes et avec la variante prévoyant des déplacements vers des visages exprimant le ressenti)

- Je reçois un cadeau
- je vais à la fête foraine
- quelqu'un de ma famille part en voyage
- je crois que quelqu'un m'a volé quelque chose
- mes parents ou un autre adulte me demandent d'aller me coucher
- je trébuche et tombe à terre sur la cour de récréation
- j'apprends que je vais déménager
- quelqu'un me fait un compliment
- quelqu'un me donne des coups de pieds
- une porte claque dans mon dos
- je dois réciter une poésie
- quelqu'un casse la cabane que j'ai fait
- j'ai fait un gâteau que je trouve beau
- c'est le dernier jour d'école
- c'est la rentrée

ESTIME DE SOI

ATELIER 2 «S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT»



Réfléchir sur ce qui constitue son identité
Prendre conscience des différentes
facettes de l'identité



Activité
manuelles



Fiche mon
autoportrait
Crayon à papier
Crayons de couleurs



1h



Classe entière

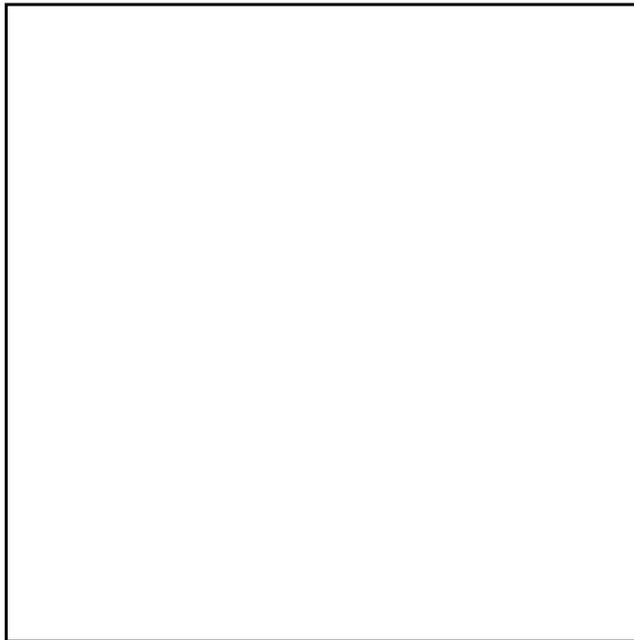
DÉROULEMENT :

- 1 Distribuer la fiche « Mon autoportrait »
- 2 L'adulte s'assure de la compréhension des différentes lignes
- 3 Ensuite deux possibilités :
 - Soit ramasser les feuilles, en tirer au hasard et les lire : les autres élèves doivent deviner ce portrait. Le joueur dont le portrait est lu n'a pas le droit de s'identifier. Ensuite on peut lui demander d'expliquer ses choix.
 - Soit l'enseignant invite chaque élève, à tour de rôle à venir à l'oral expliciter ses réponses. L'enseignant est invité à faire de même. Démontrer aux élèves que même si l'on vit ensemble, on ne se connaît pas vraiment... et que la communication est importante.
- 4 Pour certaines questions, on peut demander à la classe si d'autres ont mis la même réponse en levant la main.
- 5 Discussion avec les enfants :
 - Est-ce que c'était facile ? Difficile ?
 - Ces réponses suffisent-elles à vous représenter ?
 - Quelles sont les similitudes dans les réponses, et celles les plus souvent citées ?
 - Quel titre donneriez-vous à chaque colonne ?
 - Cette activité vous a-t-elle permis de mieux vous connaître ?

VARIANTES OU SUGGESTION : Proposer en activité manuelle : réaliser des cartes carrées et dessiner ou découper dans des magazines des illustrations correspondantes aux réponses du questionnaire et faire réaliser aux enfants des petites boîtes où ranger leurs cartes. Cette boîte les représente !

ESTIME DE SOI

ATELIER 2 «S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT»



DESSINES-TOI !

FICHE «MON AUTO PORTRAIT»

Je suis.....

J'ai

J'aime

J'aimerais

J'ai peur

Ce que je déteste le plus

Mes qualités :

Selon moi :

.....

Selon mes copains :

.....

Mes compétences

.....

ESTIME DE SOI

ATELIER 2 «S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT»

MON PORTRAIT CHINOIS

Si j'étais un animal, je serais

Quelles qualités a cet animal ?

Si j'étais une couleur je serais

Quelles qualités a cette couleur ?

Si j'étais un objet, je serais

Quelles qualités a cet objet ?

Si j'étais un aliment, je serais

Quelles qualités a cet aliment ?

Si j'étais une plante, je serais

Quelles qualités a cette plante ?

Si j'étais une saison, je serais

Quelles qualités a cette saison ?

Si j'étais un personnage dessin animé, je serais

Quelles qualités a ce personnage ?

Si j'étais le temps qu'il fait, je serais

Quelles qualités a cette météo ?

Si j'étais un pouvoir magique, je serais

ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»



Savoir accueillir et gérer ses émotions



Discussion
Histoires



Ballon de baudruche
1 aiguille
L'histoire de
Margaux



45 mins



Classe entière

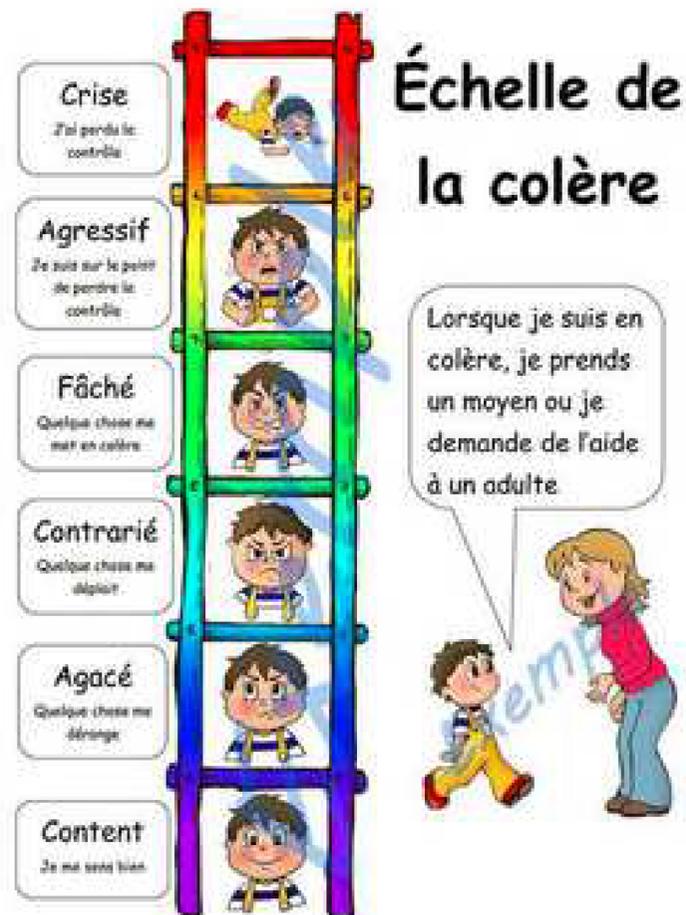
DÉROULEMENT :

- 1 Présenter l'échelle de la colère dans la classe ou la météo de notre corps. Chaque élève peut s'exprimer sur sa météo intérieure du jour : Comment se sentent-ils aujourd'hui ?

Ils sont libres de répondre par une météo, une couleur ou nommer le sentiment qui les traverse directement. Ils peuvent, si ils le souhaitent, expliquer pourquoi.
- 2 Lire la journée de Margaux.

ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»



ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»

Histoire : La journée de Margot

Il est 7h30 du matin. Margot se réveille en sursaut. Elle est en retard. "Zut", dit-elle. " J'ai encore oublié de régler mon réveil hier soir" (gonfler un peu le ballon). Vite elle se lève et cherche son tee-shirt rose... qu'elle trouve en dessous d'un tas de linge sale. Elle donne un coup de pied dans la pile de vêtements (gonfler encore un peu le ballon).

Margot arrive à l'école stressée et irritée. La sonnerie retentit, Margot entre en classe. "Contrôle de géographie", annonce le professeur. "Ah zut", se dit Margot, "j'ai complètement oublié de réviser ma géo!" En plus, sa mère l'avait avertie que si elle avait une mauvaise note à ce contrôle, elle ne la laisserait pas partir en week-end à la montagne avec son père! Margot mordille le bout de son bic. (gonfler le ballon)

A la récré, Sylvie sa meilleure amie lui demande comment s'est passé le contrôle de géo. "Occupe-toi de tes oignons", lui répond Margot. (gonfler le ballon)

En rentrant de l'école, elle trouve son petit frère Daniel assis devant la télévision. Margot s'installe confortablement à côté de lui. "Maman a dit que c'était ton tour de préparer le repas ce soir", lui dit Daniel. "Qu'est-ce qu'on va manger, j'ai faim!".

Margot se lève d'un bond. "C'est toujours moi qui dois tout faire dans cette maison. Tu ne t'occupes jamais de rien." (gonfler le ballon)

En colère, Margot va à la cuisine, ouvre l'étagère et prend un paquet de spaghettis. Elle arrache rageusement le papier et les spaghettis s'éparpillent par terre. A ce moment, sa mère entre dans la pièce. (faire éclater le ballon)

ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»

DÉROULEMENT :

- 3 Gonfler ou faire gonfler un ballon de baudruche au fur et à mesure des événements que subit Margot.
- 4 Demander aux élèves le signal du moment où on gonfle le ballon : quand contrariété, déception, colère...tout au long de l'histoire.
- 5 Les surprendre avec l'explosion du ballon avec une aiguille ou en lâchant le ballon qui se dégonflera avec du bruit.
- 6 Leur demander ce qui aurait pu faire dégonfler le ballon plutôt que d'exploser
- 7 Questions aux élèves (de façon interactive) :
 - Que ressent Margot au fur et à mesure de la journée ?
 - Que représente le ballon ?
 - Vous est-il déjà arrivé de voir quelqu'un exploser devant vous sans raison apparente ?
 - Vous est-il déjà arrivé d'exploser ?
- 8 Terminer par un exercice de respiration

ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LE GROUPE :

Exprimer ma colère en 3 temps :

1 OBSERVER SA COLÈRE

Que se passe-t-il dans votre corps au moment où vous vous mettez en colère ? Le souffle devient plus court, les mains tremblent, le cœur s'accélère ...

Ainsi, votre corps vous parle. Dès que vous ressentez ces sensations, alors oui, vous commencez à vous mettre en colère. Vous savez maintenant déceler rapidement le moment précis où la colère se manifeste chez vous. Avez-vous pris le temps d'analyser les moments de colère ? Dans quelles situations se manifeste-t-elle ? A quelle fréquence ? Comment ? Avec qui ? Dans quel cadre ? Travail, couple ... ?

Récoutez un maximum d'informations sur vous : les manifestations de la colère sur votre corps, et le contexte dans lequel elle s'exprime. Et maintenant, qu'en faites-vous ?

« Chacun sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition. A ce moment-là, il semble que plus personne ne sache. » (Fehr & Russell, 1984)

2 ACCUEILLIR SA COLÈRE POUR MIEUX LA MAÎTRISER

La colère est une émotion qui vous envoie un message. Donc accueillez ce message même s'il n'est pas très agréable de prime abord, plutôt que de juger cette colère. Qu'est-ce que cela touche chez vous ? Est-ce un manque de respect ?

Généralement, la colère survient lorsque vos valeurs sont bafouées, c'est un indicateur qui met en évidence ce qui est important pour vous, ce qui forge votre personnalité. Une façon aussi d'apprendre à vous connaître et d'être indulgent à votre égard. Ainsi, vous nommez votre colère.

ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LE GROUPE :

3 ADAPTER SON COMPORTEMENT POUR MIEUX CONTRÔLER SA COLÈRE

Les 2 premières étapes permettent de prendre conscience de cette colère qui monte en vous, et de comprendre les raisons de celle-ci.

La 3e étape sollicite l'analyse de votre comportement. Tous les humains ressentent des émotions, les plus grands sages aussi. La clé du succès réside dans ce que vous allez en faire de cette colère, quelles vont être les conséquences ? Comment allez-vous vous comporter ? Arriverez-vous à vous contrôler ? A gérer cette colère qui bouillonne en vous ?

Chaque personne a sa réponse, l'essentiel est d'être en cohérence avec ses valeurs profondes. Lors d'une situation conflictuelle, si vous sentez que vous perdez votre calme, sortez de ce contexte. Préférez partir plutôt que de prendre sur vous et finir par « exploser ».

Les personnes qui vous entourent peuvent être « toxiques » inconsciemment, observez vos relations et gardez celles qui sont saines et positives. A l'aide d'exercices, vous pourrez tester des outils pour vous aider à mieux gérer votre colère : la respiration, la prise de recul, le lâcher prise, la reprogrammation de vos comportements ainsi que la Communication Non Violente de Rosenberg.

ESTIME DE SOI

ATELIER 3 «COMPRENDRE ET GÉRER SA COLÈRE»

GÉRER SA COLÈRE, LES BÉNÉFICES ?

Rien n'est immuable, vous pouvez changer et devenir ce que vous désirez être, une personne plus calme et sereine, qui contrôle sa colère. Ceci afin de gérer plus sereinement des situations de colère que vous avez identifiées et qui vous gênent. La bonne nouvelle est que les progrès et les résultats sont visibles très vite. Pour votre plus grand bonheur et celui de votre entourage !

A RETENIR

La colère n'est pas une émotion négative, c'est la manière de l'exprimer avec violence qui pose problème. Pour gérer sa colère et se calmer, il est important de comprendre quelles valeurs sont touchées. Parmi les solutions pour contrôler sa colère, le dialogue avec votre interlocuteur pour expliquer pourquoi ces valeurs sont importantes pour vous est un bon début.

ESTIME DE SOI

ATELIER 4 «GESTION DU STRESS»



Travailler la gestion des émotions et des conflits



Observation
Respiration



Crayons
Papier
Tableau



30 mins



Individuel

DÉROULEMENT :

1 Inviter les participants au silence pour être à l'écoute de leurs ressentis, des pensées qui leur viennent pendant ces activités.

Consigne 1 : « Sur une feuille de papier, vous allez dessiner ce que vous ressentez en ce moment. Cela peut être « concret » ou plus « abstrait ». Laissez un maximum votre main libre. »

- « Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ? Avez-vous trouvé ça agréable ? désagréable ? Qu'en avez-vous pensé ? Quelles idées et pensées vous-ont traversées ? Diriez-vous ou non que cela vous fait du bien ? Que cela vous apaise ? A quoi le sentez-vous ? »

Consigne 2 : « Vous allez encre vos pieds dans le sol, jambe légèrement écartée, les genoux fléchis. J'invite ceux qui le souhaite à fermer les yeux et à suivre ma voix. Nous allons lever doucement les bras. Vous allez imaginer que vous êtes un arbre, les pieds comme des racines, vos jambes forment le tronc et vos bras représentent les branches... Vous allez bouger les bras comme si c'était le vent qui amenait le mouvement. Sentez vos bras s'étirer, votre peau et vos doigts au contact de l'air... Quand vous le souhaitez, toujours en silence, vous pouvez baisser doucement les bras. Nous allons laisser chacun revenir dans le groupe à son rythme. »

- « Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ? Avez-vous trouvé ça agréable ? désagréable ? Qu'en avez-vous pensé ? Quelles idées et pensées vous-ont traversées ? Diriez-vous ou non que cela vous fait du bien ? Que cela vous apaise ? A quoi le sentez-vous ? »

ESTIME DE SOI

ATELIER 4 «GESTION DU STRESS»

DÉROULEMENT :

Consigne 3 : « Vous allez imaginer un fil d'acrobate sur le sol. Puis, vous allez marcher en équilibre sur cette ligne. ».

- « Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ? Avez-vous trouvé ça agréable ? désagréable ? Qu'en avez-vous pensé ? Quelles idées et pensées vous-ont traversées ? Diriez-vous ou non que cela vous fait du bien ? Que cela vous apaise ? A quoi le sentez-vous ? »

Consigne 4 : Finir la séance avec un exercice de respiration : « 1 minute pour respirer »

- Assis sur une chaise, les yeux fermés, mettez vos mains sur le ventre. Ensuite, inspirez 3 secondes, sans oublier de gonfler votre ventre. Retenez l'air pendant 3 autres secondes puis prenez le temps d'expirer lentement, en relâchant l'air avec votre bouche et laissez votre ventre retrouver sa taille. A répéter 5 fois. Demander aux enfants comment ils se sentent, est-ce qu'ils sentent une différence avant/après l'exercice.

- 2 Inviter les participants à expérimenter l'activité qui leur a plu dans d'autres contextes et notamment en état de stress ou d'énervement .

POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LE GROUPE :

Proposer de réfléchir à des activités comme celles qui viennent de leur être proposées et qui seraient réalisables en classe et sur la cour. »

A la fin de l'activité : Collecter et synthétiser les propositions des participants en deux colonnes (pour les activités en classe et une autre pour les activités en dehors) Ces activités pourront être réalisées en classe lorsque le groupe sera en état d'énervement, d'excitation ou de stress.

ESTIME DE SOI

ATELIER 5 «RÉSOLUTION DES PROBLÈMES»

Comme nous l'avons vu précédemment, la colère n'est pas un problème, c'est la façon de l'exprimer.

DÉROULEMENT :

4 étapes pour s'exprimer face à une difficulté :

OBSERVATION = Ce qui me dérange

CONSEQUENCE = Effet sur moi

SENTIMENT = Ce que je ressens

DEMANDE = Ce que j'aimerais

- 1 Demander aux enfants de se mettre par deux, de penser à une situation de conflit et de trouver une réponse en message « je ».
- 2 Demander à chaque binôme ce qu'ils ont ressentie et si ils ont trouvé l'exercice difficile ?



Résoudre un problème en 4 étapes
J'exprime des messages « je »



Discussion



Crayon
Papier



30 mins



Classe entière

Les messages-je

✓ Connaître et comprendre l'importance des messages-je.

Lire la situation suivante :

Rayan a prêté un jeu à son copain Eliot pour la soirée. Ce dernier lui a promis de lui redonner le lendemain matin. Mais, en arrivant à l'école le lendemain, Eliot n'a pas ramené le jeu ; il joue dans la cour avec ses copains et ne discute pas avec Rayan. Rayan lui lance : « T'es un voleur ou quoi ? Tu vas me rendre mon jeu. Fais gaffe à toi ! ».

Demander aux enfants ce qu'ils pensent de ce message. L'analyser en posant ces questions :

Pourquoi Rayan a-t-il réagi comme cela ? Que ressent-il ? Quel est son problème ? Est-ce que le problème est réglé ? Qu'est-ce que voudrait Rayan à l'avenir ? Que voulait-il dire à Eliot ? (dire son mécontentement, faire une demande) Est-ce que le message exprime bien ce qu'il veut dire ? Quelles peuvent être les conséquences ?

Lire un autre message possible présenté ci-dessous.

Message-je : *Je suis très déçu et en colère parce que tu ne m'as pas ramené mon jeu comme promis. J'avais prévu d'y jouer cet après-midi. J'aimerais vraiment que tu me le rendes afin que je puisse avoir confiance en toi.*

Inviter les enfants à identifier les différences entre les deux messages, celui de Rayan et le message-je : notamment leurs effets sur la personne à qui ils sont adressés, leurs conséquences à court et à long terme.

Demander aux enfants de réfléchir aux avantages d'utiliser un message-je. Que peut ressentir la personne à qui il est adressé ? En quoi cela peut-il permettre d'éviter les conflits ? (parce que nous ne crions pas sur l'autre, parce que nous ne l'accusons pas, etc.).

ESTIME DE SOI

ATELIER 6 «DÉVELOPPER SES HABILITÉS SOCIALES»



Communiquer de façon positive
Comprendre le poids des mots
Être bienveillant envers soi et envers autrui
Prendre conscience des difficultés à se faire comprendre



Discussion



Crayon
Papier



30 mins



groupe

DÉROULEMENT :

1

Communiquer de façon positive

✓ Connaître les comportements verbaux et non verbaux de la communication positive.

Proposer aux enfants d'échanger sur les relations et la communication.

- Qu'est ce qui favorise une communication de bonne qualité ?
- Quels sont les éléments verbaux (le contenu) qui permettent une bonne communication ?
- Quels sont les éléments non-verbaux (la forme, l'attitude) qui permettent de mieux communiquer ?

Inviter les enfants à donner des exemples favorables et défavorables.

Noter les réponses au tableau et inviter-les à échanger à leur sujet.

À partir des exemples des enfants, présenter les principaux ingrédients de la communication positive (cf. point 1).

ESTIME DE SOI

ATELIER 6 «DÉVELOPPER SES HABILITÉS SOCIALES»

2

Exprimer des choses positives

✓ Prendre conscience des effets et de l'importance des paroles positives.

Demander aux enfants de penser à la dernière fois que quelqu'un (ami, famille, enseignant...) leur a dit une parole positive (remercier, féliciter...) sur eux ou sur ce qu'ils avaient fait.

- Comment se sont-ils sentis dans cette situation ?

Inviter les enfants à écrire cela dans leur livret.

Proposer aux enfants qui le souhaitent de partager en groupe.

Vous pouvez aussi illustrer cette compétence par un exemple ou par votre propre expérience...

Exemple : Le grand frère de Nino l'a aidé à ranger sa chambre. Ensuite, il l'a remercié et lui a proposé de jouer ensemble à son nouveau jeu vidéo.

⇒ Demander aux enfants de dire ce qu'a pu ressentir le grand frère de Nino. Qu'est ce qui a pu se passer après ?

ALIMENTATION

DE QUOI PARLE-T-ON ?

« Les significations de l'acte alimentaire sont multiples. L'acte de manger se décline beaucoup plus largement qu'à travers la satisfaction d'un besoin physiologique. Il se trouve au carrefour de l'affectif, du culturel et du social. Selon les personnes, les aliments sont porteurs de différents rôles : rôle nourricier de maintien de vie et de marque d'affection, rôle hygiéniste de maintien de la forme et de la santé, rôle hédoniste, rôle social et rôle d'identification. »

BIEN MANGER

Bien manger peut se traduire par adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou même sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours voire la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment « miracle ». Ainsi, à l'occasion, un repas « festif » peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Il n'est cependant pas question de jeûner mais plutôt de construire les repas suivants autour d'aliments peu caloriques comme les légumes ou les fruits (crudités, soupes...).

Les ateliers proposés s'appuient sur le programme national de nutrition santé : PNNS (mangerbouger.fr > Ressources pros > PNNS).



 **Permettre l'expression des motivations à manger**
Évaluer le niveau de connaissances des élèves sur l'équilibre alimentaire
Appréhender les différentes dimensions de l'alimentation (biologique, hédonique, conviviale, culturelle)

 Dessin
Discussion

 Feuilles
Crayons

 45 mins

 individuel



 **Connaître les 10 repères du PNNS**
Apprendre à composer des menus équilibrés
Encourager la consommation de fruits et légumes

 Brainstorming
Discussion

 2 expositions (à commander)
Tableau à imprimer (annexe 1)

 1h

 collectif



 **Explicitiez «5 fruits et légumes par jour»**
Montrer que manger est une question de plaisir
Découverte du plaisir de manger à travers les 5 sens

 Atelier cuisine

 Fruits
Ustensiles de cuisine
1 exposition à commander

 1h

 collectif

ALIMENTATION

ATELIER 1 «DÉSSINE-MOI UN BON REPAS»



Permettre l'expression des motivations à manger
Évaluer le niveau de connaissances des élèves sur
l'équilibre alimentaire
Appréhender les différentes dimensions de
l'alimentation (biologique, hédonique, conviviale,
culturelle)



Dessin
Discussion



Tableau
Crayons
Papier



45 mins



individuel

DÉROULEMENT :

- 1 Demander aux enfants de dessiner leur représentation d'un « bon repas », sans leur donner d'autre consigne.
- 2 Chaque enfant présente son dessin à la classe rapidement en expliquant pourquoi c'est un bon repas.
- 3 Répertorier les représentations autour des différentes significations de l'acte alimentaire : vertu nourricière, plaisir, convivialité, coutumes...
- 4 Compléter les réponses des enfants avec les dimensions non abordées dans les dessins.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, convivialité, prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

ALIMENTATION

ATELIER 2 «MANGER ÉQUILIBRÉ»



Connaître les 10 repères du PNNS
Apprendre à composer des menus équilibrés
Encourager la consommation de fruits et légumes



Brainstorming
Discussion



2 expositions (à commander)
Tableau à imprimer (annexe 1)



1h



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Demander au préalable aux enfants de noter, sous forme de tableau, ce qu'ils ont mangé à chaque repas durant une semaine.
- 2 Lors de la séance, demander aux élèves ce que signifie « manger équilibré ? » et noter les réponses au tableau. Les amener à donner les différentes familles d'aliments et pour chacune d'entre elles, donner des exemples concrets.
- 3 Présenter la page de l'agenda intitulée « Comment manger équilibré ? » (cf page 17 mai 2024 de l'agenda).
Expliciter ce à quoi correspond une portion pour chaque famille d'aliments et notamment pour les fruits et les légumes.
Que signifie « 5 fruits et légumes par jour » : 5 fruits + 5 légumes ? 5 fruits et légumes au total ? Si je mange 5 fraises ou 5 pamplemousses, ai-je consommé 5 fruits et légumes ?
« 5 fruits et légumes » correspond à 5 portions, au total, de fruits et légumes.
Chaque portion équivaut à 80g (la taille d'un poing environ) : une petite pomme, une tomate de taille moyenne, une poignée de haricots verts, un demi-pamplemousse.
- 4 Demander aux enfants sous quelles formes on peut manger des fruits et légumes (jus, soupes, purées...)
Présenter la page de l'agenda « Fruits et légumes sous toutes leurs formes » et montrer les diverses façons de manger des fruits et légumes (cf page 12 avril 2024 de l'agenda).
- 5 Demander ensuite aux enfants, à partir de leur tableau des repas de la semaine, s'ils considèrent qu'ils ont eu une alimentation équilibrée.
- 6 Demander aux enfants de composer 4 repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) ou de modifier leurs repas pour parvenir à l'équilibre alimentaire sur une journée, conformément aux recommandations du PNNS.
A travers les différents plats proposés par les enfants, faire apparaître les spécificités culturelles.

Il est important de ne pas réduire le repas au seul équilibre alimentaire : amener les notions de plaisir, convivialité, prendre le temps de manger et de partager en famille ou avec des amis...

ALIMENTATION

ANNEXE 1 : «QU'AS-TU MANGÉ DURANT LA SEMAINE ?»

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJ							
DÉJEUNER							
GOÛTER							
DÎNER							

ALIMENTATION

ATELIER 3 «BROCHETTE DE FRUITS»



Explicitiez «5 fruits et légumes par jour»
Montrer que manger est une question de plaisir
Découverte du plaisir de manger à travers les
5 sens



Atelier cuisine



Fruits

Ustensiles de cuisine
1 exposition à commander



1h



collectif

DÉROULEMENT : Se laver les mains au début et à la fin de l'atelier, travailler un fruit à la fois et le partager avec ses camarades.

- 1 L'animateur commence par faire un rappel sur les repères du PNNS, avant de rappeler ce que signifie « 5 fruits et légumes par jour » (portions, variétés, différentes formes, cuits ou crus, etc.).
- 2 Chaque élève coupe des petits morceaux de fruits, puis chacun réalise sa brochette avec les différents fruits proposés.
- 3 Amener les élèves à décrire la brochette à travers les 5 sens.
- 4 Vérifier que les élèves ont bien compris ce que signifie une portion de fruits en leur demandant combien de portions de fruits compte une brochette (1 portion).

Variante 1 : ce même type d'atelier peut se faire avec des « dips de légumes ». Prendre des légumes que l'on mange crus (concombre, carotte, chou-fleur, radis, etc.) et les couper en petit bâtonnets, que l'on peut accompagner de sauces à base de fromage blanc.

Variante 2 : Travail en 1/2 groupes.

- 1/2 groupe : réalisation brochettes de fruits
- 1/2 groupe : mise en scène du repas : aménagement spatial, décoration de table, etc.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'activité physique correspond à tous les mouvements de la vie quotidienne que notre corps produit par la contraction des muscles et qui augmentent la dépense d'énergie. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. D'autres exemples d'activité physique : jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

Les principales caractéristiques d'une activité physique donnée sont :

- son intensité : l'intensité représente en valeur absolue ou relative l'effort demandé par la réalisation d'une activité donnée (en pratique, l'intensité d'une activité est mesurée par son coût énergétique en kcal/min),
- sa durée,
- sa fréquence,
- son contexte : on identifie trois situations principales, les activités physiques lors des activités professionnelles, l'activité physique dans le cadre domestique et la vie courante (par exemple le transport, le ménage) et l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives).

On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial. Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 1h par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	DURÉE
Faible	Marche lente Laver la vaisselle, Repasser, faire la poussière Bricolage, entretien mécanique Arroser le jardin Pétanque, billard, bowling Tennis de table, danse de salon	1h30
Modérée	Marche rapide Laver les vitres ou la voiture Jardinage léger Vélo ou natation « plaisir » Ski alpin, frisbee, voile, badminton	1h00
Elevée	Marche avec dénivelés Randonnée en moyenne montagne Jogging, VTT, natation « rapide » Saut à la corde, football, basket-ball Volley-ball, sports de combat, tennis, squash,	40 min

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour
S'interroger sur leur pratique et sur le moyen d'augmenter leur temps d'activité physique

	
Brainstorming	Agenda
Analyse	Annexe 2

	
2h	individuel



Définir l'activité physique
Expliquer en quoi l'activité physique est bon pour la santé
Encourager une pratique d'activité physique d'une par jour
S'interroger sur les pratiques de chacun

	
Analyse	Agenda
Discussion	Exposition

	
1h	collectif



Comprendre que bouger est un besoin vital qui permet de se sentir bien
Définir sport, activité physique et sédentarité

	
Activité physique	Libre
Relais	

	
50 mins	groupe

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ATELIER 1 «BOUGER AU QUOTIDIEN, C'EST FACILE !»



Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour
S'interroger sur leur pratique et sur le moyen d'augmenter leur temps d'activité physique



Brainstorming
Analyse



Agenda
Annexe 2



2h



individuel

DÉROULEMENT :

- 1 Demander aux enfants de lister tous les moments de la journée durant lesquels ils bougent, du lever au coucher.
A partir du panneau « Bouger au quotidien, c'est facile », montrer les multiples possibilités de faire de l'activité physique.
- 2 Distribuer le tableau en annexe 2 à chaque élève.
- 3 Leur demander, chaque jour, de noter le temps (en minutes) consacré à chaque activité. Faire le calcul à la fin de la journée puis en fin de semaine.
- 4 Comparer et analyser ensemble les résultats.

Si les enfants n'atteignent pas une heure par jour, comment augmenter la durée d'activité physique, comment varier les intensités ?
Essayer de trouver ensemble des solutions. C'est aussi l'occasion d'échanger sur le temps passé devant les écrans.

Pour une semaine type, complète le tableau (annexe 2) de tes principales activités physiques et indique pour chacune les durées quotidiennes correspondantes. A la fin de la semaine, tu pourras ainsi obtenir la durée totale journalière, en additionnant la durée de chaque

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ANNEXE 2

ACTIVITÉS PHYSIQUES	Trajet jusqu'à l'école	Jeux dans la cour	EPS à l'école	Activités sportives en dehors de l'école	Autre	TOTAL
LUNDI						
MARDI						
MERCREDI						
JEUDI						
VENDREDI						
SAMEDI						
DIMANCHE						

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ATELIER 2 «BIEN DANS MES BASKETS»

Une exposition intitulée « Bien dans mes baskets » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une activité physique régulière et d'amener les enfants à pratiquer au moins 1 heure d'activité physique au quotidien.

DÉROULEMENT :

- 1 Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant avec les élèves le contenu de chaque panneau et en leur demandant d'apporter des exemples concrets.
- 2 Demander aux enfants ce qu'apporte l'activité physique et à partir de l'affiche « Bouger pour ma santé », montrer que l'activité physique est bonne pour le corps, pour la tête et pour développer ses relations avec les autres.
- 3 Aborder la notion de plaisir à travers les différentes activités physiques et demander à chaque enfant ses activités préférées (sports, promenades, jeux avec des amis...).

L'exposition comprend 10 panneaux :

1. Présentation de l'exposition
2. Bouger pour ma santé
3. Bouger au quotidien c'est facile
4. M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant
5. 3 secrets pour être en forme
6. Le cœur et les poumons comment ça marche ?
7. Les muscles et les os comment ça marche ?
8. Différents types d'exercices
9. Petites histoires de sport
10. Les valeurs du sport



Définir l'activité physique
Expliquer en quoi l'activité physique est bon pour la santé
Encourager une pratique d'activité physique d'une par jour
S'interroger sur les pratiques de chacun



Analyse
Discussion



Agenda
Exposition



1h



collectif

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ATELIER 3 «POURQUOI FAUT-IL BOUGER ?»

Activité de relais en équipe pour expérimenter soi-même les bienfaits de l'activité physique avant un temps de mise en commun orale puis une synthèse écrite.



Comprendre que bouger est un besoin vital qui permet de se sentir bien
Définir sport, activité physique et sédentarité



Activité physique
Relais



Libre



50 mins



groupe

DÉROULEMENT :

- 1 Mise en projet et expérimentation (25 minutes) : Le relais en équipes allie à la fois l'esprit d'équipe et la performance individuelle, avec une dimension d'échec individuel relativement faible. Prévoir un temps d'échauffement en début de séance (5 minutes) et un temps de retour au calme et d'étirements à l'issue des relais (5 minutes). Pour chaque relais, donner les consignes et demander à un élève volontaire de les reproduire pour montrer l'exemple.
Suggestions de parcours : les élèves réalisent en équipes un parcours avec des obstacles divers (cerceaux, plots, tapis de sol, etc.), en combinant des actions simples (courir-lancer, courir-sauter, marcher-dribler, etc.), en variant les activités athlétiques (sauts, lancers, courses), en allant le plus vite possible et en respectant les règles et consignes données (exemple : tourner autour du plot, revenir à reculons, etc.). Le tout doit rester très ludique, sans notion de vitesse (les relais ne sont pas chronométrés).
- 2 Mise en commun (10 minutes) : À la suite de l'activité, proposer un temps d'échange oral autour de ce qui vient de se passer (en classe ou sur le lieu de l'activité) après le retour au calme. L'objectif est de réfléchir avec les élèves aux sensations ressenties lors de l'activité et de montrer ainsi les bienfaits de l'activité physique : se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.
Les jeux de coopération permettent normalement de poser un regard positif sur soi et sur les autres et de développer la confiance en l'autre. Toutefois, c'est aussi l'occasion de rappeler aux élèves la nécessité de faire preuve de bienveillance au sein de chaque équipe.
Suggestions de questions pour mettre en évidence que cette activité leur a apporté plus qu'une simple dépense énergétique :
« Qu'avez-vous ressenti ? Dans votre corps (souffle, rythme cardiaque, etc.) ? Dans votre tête (joie de faire partie d'une équipe et de collaborer, de s'amuser, d'anticiper les actions et fierté quand on les a correctement accomplies, expérimentation de nouveaux gestes, de talents cachés, autre regard sur les autres...) ?
Quelles valeurs avez-vous découvertes (respect entre équipiers et adversaires, sincérité, honneur, amitié, fair-play...) ?
Qu'avez-vous préféré ? Avez-vous rencontré des difficultés (essoufflement, crampe, point de côté, problème physique pour effectuer un geste demandé, besoin de travailler à l'amélioration d'un geste, frustration...) ? »
- 3 Synthèse (15 minutes)
Rédaction collective d'une synthèse à la suite du débat.

LE SOLEIL

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le soleil peut avoir des bienfaits mais aussi des dangers :

- dangers cutanés ;
- insolation, coups de chaleur, déshydratation ;
- dangers ophtalmiques.

Les cancers d'origine cutanée sont une des localisations de cancer qui a le plus augmenté ces 50 dernières années, (au moins 65 000 nouveaux cas par an) notamment en raison de l'évolution des habitudes d'exposition au soleil. L'exposition aux ultraviolets en est la principale cause (responsable jusqu'à 70 % des cancers cutanés - données nationales).

 <p> Travailler sur les représentations des enfants sur le soleil Acquérir des connaissances sur les risques solaires</p> <p> Échange Discussion</p> <p> Feuilles Crayons</p> <p> 1h</p> <p> collectif</p>	 <p> Connaître les dangers du soleil et la nécessité de s'en protéger</p> <p> Discussion</p> <p> Annexe 4</p> <p> 45 mins</p> <p> collectif</p>	 <p> Explicitiez «5 fruits et légumes par jour» Montrer que manger est une question de plaisir Découverte du plaisir de manger à travers les 5 sens</p> <p> Experimentation scientifique</p> <p> Doc UV (www.soleil.info) 4 papiers ou bracelets UV</p> <p> 1h30</p> <p> groupe</p>	 <p> Acquérir et appliquer les règles de prévention solaire</p> <p> Lecture Echange</p> <p> Annexe 5</p> <p> 1h</p> <p> groupe</p>
---	---	--	--

LE SOLEIL

ATELIER 1 «ÉCHANGE SUR LE SOLEIL ET SES EFFETS»



Travailler sur les représentations des enfants sur le soleil
Acquérir des connaissances sur les risques solaires



Échange
Discussion



Feuilles
Crayons



1h



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Répartir les enfants par petits groupes (pas plus de 5).
Leur distribuer une phrase par groupe.
Consigne : Réfléchir en groupe à la phrase qui est écrite, et se positionner sur cette question : Sommes-nous d'accord ou non? Argumenter chaque réponse.
- 2 On demande ensuite à chaque groupe de choisir un rapporteur pour présenter les réponses du groupe (soit en restant à sa place, soit en venant au tableau), lire sa question et expliquer sa réponse aux autres. Le reste de la classe est ensuite invité à exprimer son point de vue.
- 3 Pour chaque question, l'enseignant conclut en apportant des informations scientifiques.
- 4 Chaque groupe produira ensuite un slogan et une illustration qui pourront être affichés dans la classe.

Exemple de phrases pouvant être utilisées :

- le soleil est un ami,
- le soleil est un ennemi,
- lorsque le ciel est nuageux, nous n'avons pas besoin de nous protéger du soleil...

LE SOLEIL

ATELIER 2 «LES DANGERS DU SOLEIL»



Connaître les dangers du soleil et la nécessité de s'en protéger



Discussion



Annexe 4



45 mins



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Lecture du document par paires
- 2 Réponses aux questions
- 3 Mise en commun et rédaction d'une trace collective

LE SOLEIL

ANNEXE 4

Document 1 :

« Parmi les rayons que nous envoie le Soleil, on distingue la lumière et les rayons ultraviolets (UV). La lumière est composée de rayons visibles tandis que les rayons ultraviolets (UVA et UVB) sont invisibles et ne dégagent pas de chaleur. Difficiles à détecter, ils sont donc dangereux. Ni le vent ni les nuages ne les arrêtent ! Il faut donc comprendre quand et pourquoi les rayons sont plus ou moins dangereux pour s'en protéger. L'atmosphère (plus particulièrement la couche d'ozone) laisse passer une petite partie des rayons ultraviolets. »

1) De quoi dépend l'intensité de ces rayons ultraviolets ?

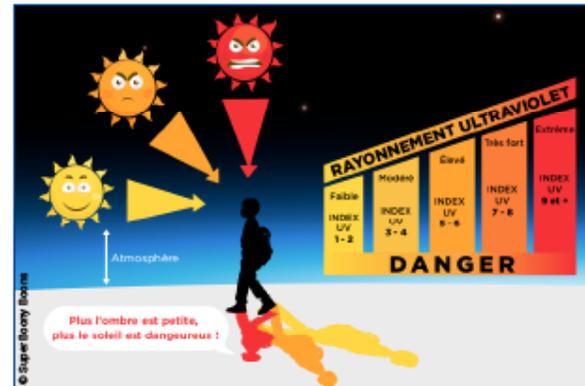
.....

.....

.....

Document 2 : Les rayons de soleil

« L'atmosphère filtre et atténue les rayons solaires. L'intensité des rayons UV dépend de l'épaisseur de la couche d'atmosphère traversée. Ainsi, selon la saison, l'heure de la journée, l'altitude, la latitude, mais aussi la qualité nuageuse, le rayonnement au niveau de la Terre est plus ou moins fort. »



2) Sur le document ci-dessus, les flèches représentant l'intensité des rayons UV. Compare les trois flèches dessinées et explique pourquoi les soleils n'affichent pas tous le même sourire.

.....

.....

.....

LE SOLEIL

ATELIER 3 «LES ULTRAVIOLETS»



Explicitiez «5 fruits et légumes par jour»
Montrer que manger est une question de plaisir
Découverte du plaisir de manger à travers les 5 sens



Experimentation
scientifique



Doc UV (www.soleil.info)
4 papiers ou bracelets UV



1h30



collectif

DÉROULEMENT :

Atelier d'expérimentation scientifique qui se déroule en 3 temps distincts :

- 1 Expliquer le mot « ultraviolet », présentation d'un papier-UV.
- 2 Préparer l'expérience permettant de visualiser les UV :
« L'expérimentation n'a d'intérêt que dans le cadre de la recherche d'une solution à un problème posé. Toute expérience nécessite donc d'être préparée : l'élève doit savoir ce qu'il cherche, il doit avoir déjà réfléchi au problème, explicité ses hypothèses et avoir conçu son expérience avant de la réaliser. »
Exemple de questionnement initial : Peut-on attraper un coup de soleil dans la classe, c'est à dire sous la lumière des lampes et avec les fenêtres fermées ?
- 3 Répartir les élèves par petits groupes, et réaliser l'expérience avec le papier UV.
- 4 Réaliser un bilan en échangeant sur la base des résultats des expériences des différents groupes.

LE SOLEIL

ATELIER 4 «VERS LA PRÉVENTION SOLAIRE»



Acquérir et appliquer les règles de prévention solaire



Lecture
Echange



Annexe 5



1h



groupe

DÉROULEMENT :

- 1 Proposer aux élèves un chapitre issu des pages repères (p.27 et 28 de ce guide) en groupe.
- 2 Chaque groupe répond à la question en lien avec son texte :
 - > À quel moment de la journée l'intensité des UV est-elle la plus forte ?
 - > À quelle saison l'intensité des UV est-elle la plus forte ?
 - > À quelle latitude l'intensité des UV est-elle la plus forte (c'est-à-dire la distance à l'équateur) ?
 - > À quelle altitude l'intensité des UV est-elle la plus forte ?
 - > Pourquoi ta peau pèle-t-elle ?
 - > Pourquoi transpires-tu au soleil ?
- 3 Mise en commun des réponses.
- 4 En individuel, proposer aux élèves d'associer chacun de ces risques à la description de la réaction du corps (annexe 5) puis le corriger en classe entière.
- 5 Terminer la séance en proposant aux élèves la consigne suivante : « Pour éviter ces graves désagréments, en binôme, imaginez trois règles d'or pour profiter des bienfaits du soleil sans prendre de risques. »
- 6 Cette activité pourra faire l'objet de réalisation d'affiches en classe et de présentation aux parents.

TABAC

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le Tabac est une plante originaire d'Amérique centrale, dont les feuilles sont riches en nicotine.

C'est un produit de consommation courante et licite qui possède pourtant des propriétés ordinairement attribuées aux drogues : **création d'une dépendance et toxicité.**

Comment est fabriquée une cigarette ?

Une cigarette n'est pas un produit naturel. Elle est obtenue à l'issue d'un processus industriel comportant plusieurs étapes. Les fabricants de cigarettes introduisent des additifs.

Les additifs de saveurs ou de texture, ainsi que les conservateurs, permettent d'améliorer le goût et l'aspect des cigarettes.

Certains d'entre eux, soumis à la combustion de la cigarette, dégagent de nouveaux composants potentiellement dangereux ou qui accentuent la toxicité du produit.

Les additifs représentent aujourd'hui près de 10% du poids d'une cigarette industrielle. On en a relevé près de 600 différents.

• LA DÉPENDANCE :

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), «c'est un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance de façon continue ou périodique, de façon à ressentir ses effets psychiques et parfois à éviter l'inconfort de son absence». Plus simplement, être dépendant à un produit, c'est ressentir le besoin de le consommer, d'y revenir et d'avoir perdu la liberté de s'abstenir alors même qu'on le souhaiterait.

Concernant le tabac, il existe 3 types de dépendances plus ou moins intenses d'un fumeur à l'autre :

- La dépendance physique : elle correspond au fait que le corps du fumeur a besoin du produit. L'état de manque se caractérise au niveau du corps (stress, nervosité). Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Le cerveau a besoin de sa dose de nicotine et ne supporte pas d'en être privé trop longtemps. Cette dépendance peut être surmontée grâce aux substituts nicotiniques, ils ne vont pas avoir d'effets vis-à-vis des autres formes de dépendance.

- La dépendance psychologique : elle correspond au fait que le cerveau a besoin du produit. L'état de manque se traduit par des sensations de mal-être, de stress. Les effets recherchés peuvent être soit du plaisir, soit un effet relaxant par rapport au stress vécu ou bien encore une stimulation intellectuelle.

- La dépendance comportementale : il s'agit là d'une sorte de réflexe conditionné dans des situations données, souvent répétitives au fil des jours. Le fumeur allume sa cigarette par réflexe et non pas par besoin. La convivialité peut aussi induire un comportement automatique de prise de cigarette : café, apéritif, discussion entre amis, etc. Être addictive est une perte de ses propres libertés.

TABAC

UN PRODUIT TOXIQUE :

Le danger de la cigarette sur l'organisme c'est la combustion et donc la fumée, où l'on retrouve les additifs, la nicotine, ainsi que des goudrons.

- La nicotine agit sur le cerveau et crée la dépendance. Elle agit sur le système respiratoire et peut faire grimper la fréquence cardiaque ou la tension artérielle du fumeur.
- Les goudrons sont produits par la combustion. C'est la principale substance responsable des cancers liés au tabagisme.
- Les irritants qui se révèlent à la combustion et provoquent l'inflammation de la muqueuse bronchique puis paralysent et détruisent les cils chargés de nettoyer les bronches.
- Le monoxyde de carbone, un gaz toxique, formé par la combustion incomplète du carbone. Il prend la place de l'oxygène dans le sang et prive ainsi l'organisme de cet élément vital. Cela favorise donc les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.
- Les métaux lourds comme le plomb, le chrome, ou encore le mercure, différentes substances présentent dans les feuilles de tabac en raison du mode de culture et des engrais utilisés, qui détruisent les cellules des organes qui les contiennent.

Le fumeur respire des substances toxiques (dangereuses pour l'organisme) qui sont dans la fumée. Cet air pollué passe dans le sang et se retrouve donc dans tous le corps, entraînant des effets néfastes sur l'ensemble de l'organisme.

En France en 2013, environ 75 000 décès sont liés au tabac dont 45 000 par cancer. C'est d'ailleurs le premier facteur de risque de cancers évitable.

Le tabac est la cause directe ou un facteur favorisant pour de nombreux types de cancers. Il est responsable de plus de 8 cancers du poumon sur 10, de près de 70 % des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, larynx, pharynx, œsophage) et de 50 % des cancers de la vessie. Il serait aussi impliqué dans le développement des cancers du foie, du pancréas, de l'estomac, du rein, du col de l'utérus, du sein, du côlon-rectum, de l'ovaire et de certaines leucémies. Soit, au total, 17 localisations différentes de cancers.

Le tabagisme passif est l'exposition à la fumée de tabac dans son environnement. Même si ses dangers sont moins élevés que pour le fumeur actif, ils sont aujourd'hui prouvés et reconnus.

- **Le tabagisme passif augmente de 20 % le risque de cancer du poumon chez le non-fumeur.**
- **En France, près de 1 100 décès seraient liés au tabagisme passif chaque année, dont 150 par cancer du poumon.**

Ces données ont conduit les pouvoirs publics à prendre des mesures réglementaires afin d'interdire l'usage du tabac dans les lieux publics.

TABAC

LES PRINCIPALES MESURES PRISES EN FRANCE :

Ces dernières années, les pouvoirs publics ont mis en place plusieurs mesures pour éviter l'entrée dans le tabagisme et aider efficacement les fumeurs dans leur démarche d'arrêt :

- augmentations successives du prix des produits du tabac ;
- interdiction de fumer dans tous les lieux publics (décret n°2006-1386 du 15 novembre 2006) ;
- interdiction de la vente de tabac aux moins de 18 ans ;
- apposition d'avertissements sanitaires illustrés sur les paquets de cigarettes ;
- mise en place de forfaits de remboursement des substituts nicotiques...

Cet arsenal de mesures a été renforcé par le lancement, en septembre 2014, du Programme national de réduction du tabagisme (PNRT), dans le cadre du Plan cancer 2014-2019 (objectif 10).

Depuis le 1er janvier 2017, les paquets de cigarettes «de marque» ont été remplacés par le paquet neutre, afin de contrer le marketing déployé autour du paquet de cigarettes.

Par ailleurs, le gouvernement a décidé d'une augmentation du prix du tabac en se fixant un objectif de prix du paquet de 20 cigarettes à 10 euros en novembre 2020. Ce relèvement des prix doit contribuer à inciter les fumeurs à s'arrêter de fumer.

TABAC



Définir ce qu'est une addiction
Connaître les différents types d'addiction



Discussion



Magazine
Clap'santé
Annexe 3



1h



collectif



Comprendre ce qu'est le tabac
Informé sur les différentes substances
toxiques que produit la fumée d'une
cigarette.
Sensibiliser à la pollution (eau, air, sol)
Comprendre ce qu'est la « tabagisme
passif »



Discussion



Affiche « Autopsie
d'un meurtrier »



1h



collectif



Définir «un groupe»
Comprendre le rôle et l'influence des
groupes de pairs
Identifier la pression qu'un groupe peut
exercer sur un individu
Savoir se positionner face au groupe



Jeu de rôle



Tableau
Crayons



1h



collectif



Définir «un groupe»
Comprendre le rôle et l'influence des
groupes de pairs
Identifier la pression qu'un groupe peut
exercer sur un individu
Savoir se positionner face au groupe



Jeu de rôle



Tableau
Crayons



1h



collectif

TABAC

ATELIER 1 «C'EST QUOI ÊTRE ACCRO ?»



Définir ce qu'est une addiction
Connaître les différents types d'addiction



Discussion



Magazine
Clap'santé
Annexe 3



1h



collectif

DÉROULEMENT :

L'activité se déroule en deux temps (seul le temps 2 s'appuie sur la fiche d'activité 1, le premier temps étant oral et collectif).

- 1 Activité collective de lecture-compréhension orale de la BD « L'île de la Tentation » pour comprendre les concepts « accro » et « addiction » à partir de situations concrètes. Support collectif projeté au tableau ou distribué : BD « L'île de la Tentation ».

Questions pour guider la lecture-compréhension collective de la BD :

- À quoi les trois premiers enfants semblent-ils très attachés ? (faire lister ce qu'ils voudraient emporter sur l'île déserte).

Réponse : un ballon rond (= un sport), une tablette avec ses jeux et ses applis (= un écran), des desserts et glaces (= du sucre).

- Quels mots ou expressions de Rosie laissent penser qu'ils y sont peut-être trop attachés ?

Réponse : « tourne à l'obsession », « manie », « un peu accro », « petite addiction ».

- D'où vient l'expression « être accro à quelque chose » ? Que signifie-t-elle selon vous ?

Réponse : être accro signifie « être accroché » à quelque chose, c'est-à-dire ne pas pouvoir s'en passer tant on est obsédé par cette chose.

- Rosie parle de la « petite addiction au sucre » de Fatou. Quel synonyme pourriez-vous donner au mot « addiction » ?

Réponse : une dépendance.

- À quoi voit-on ici que les enfants ne sont pas accros à la télévision ?

Réponse : ils acceptent de faire autre chose sans difficulté.

- 2 Activité individuelle de lecture-compréhension écrite d'un texte pour définir les termes « accro » et « addiction ».
Consigne : Lis le document ci-dessous et réponds aux questions qui suivent :

TABAC

ATELIER 1 : «C'EST QUOI ÊTRE ACCRO ?»

« L'addiction est une envie répétée et incontrôlable de consommer un produit ou de réaliser un geste. Tu as sûrement déjà entendu parler du tabac, de l'alcool ou des produits illicites comme le cannabis, les opiacés, la cocaïne ou les drogues de synthèse pleines de produits chimiques. Toutes ces substances rendent dépendant car ils te privent de ta liberté de choix. Les addictions peuvent aussi porter sur des activités comme les jeux vidéos, le sport, les achats compulsifs ou les jeux d'argent.»

Extrait de Clap'Santé n°13, «L'addiction».

Vocabulaire à connaître :

Cannabis, opiacés, cocaïne : drogues interdites par la loi.

Achats compulsifs : achats effectués de manière incontrôlés.

Questions :

1. Qu'est-ce qu'une addiction ?
2. A quoi voit-on qu'une personne est devenue dépendante à un produit ?
3. A quoi peut-on être dépendant ? Connais-tu d'autres exemples que ceux que donne le texte ?

TABAC

ANNEXE 3 : BD extraite du Clap'Santé n°13, l'île de la tentation



TABAC

ATELIER 2 «LE TABAC, UN DANGER POUR SOI, POUR LES AUTRES, POUR L'ENVIRONNEMENT ...»



Comprendre ce qu'est le tabac
Informé sur les différentes substances toxiques que produit
la fumée d'une cigarette.
Sensibiliser à la pollution (eau, air, sol)
Comprendre ce qu'est la « tabagisme passif »



Discussion



Affiche « Autopsie
d'un meurtrier »



1h



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Dans une cigarette, il y a du Tabac, mais pas seulement... Distribuer aux enfants l'affiche « Autopsie d'un meurtrier ».
- 2 Demander aux enfants de décrire ce qu'ils voient et de lire à voix haute les composants de la cigarette.
- 3 Demander aux enfants ce que représentent, selon eux ces mots compliqués ?
- 4 Conclure sur le fait que ce sont des produits toxiques, c'est-à-dire qu'ils sont mauvais pour notre santé. Il n'est présenté qu'un échantillon mais il en existe plus de 7 000 sortes.

TABAC

ATELIER 2

«LE TABAC, UN DANGER POUR SOI, POUR LES AUTRES, POUR L'ENVIRONNEMENT ...»

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER

<p>ACÉTALDÉHYDE (irritant des voies respiratoires)</p> <p>ACROLÉINE (irritant des voies respiratoires)</p> <p>ACÉTONE (dissolvant)</p> <p>NAPHTYLAMINE †</p> <p>MÉTHANOL (carburant pour fusée)</p> <p>PYRÈNE †</p> <p>DIMÉTHYLNITROSAMINE</p> <p>NAPHTALÈNE (antimite)</p> <p>NICOTINE (utilisée comme herbicide et insecticide)</p> <p>CADMIUM † (utilisé dans les batteries)</p> <p>MONOXYDE DE CARBONE (gaz d'échappement)</p> <p>BENZOPYRÈNE †</p> <p>CHLORURE DE VINYLE † (utilisé dans les matières plastiques, diminution de la libido)</p> <p>MERCURE (thermomètre)</p>	<p>ACIDE CYANHYDRIQUE (était employé dans les chambres à gaz)</p> <p>TOLUIDINE †</p> <p>AMMONIAC (détergent)</p> <p>URÉTHANE †</p> <p>TOLUÈNE (solvant industriel)</p> <p>ARSENIC (poison violent)</p> <p>DIBENZACRIDINE †</p> <p>PHÉNOL</p> <p>BUTANE</p> <p>POLONIUM 210 (élément radioactif)</p> <p>STYRÈNE</p> <p>DDT (insecticide)</p> <p>GOUDRONS (les plus cancérigènes)</p> <p>PLOMB (essence et gaz d'échappement)</p>
--	---

Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7000 produits chimiques (dont au moins 70 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus «efficace».

† SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONNUES

Rejoignez notre lutte contre le tabac : www.ligue-cancer.net

0800 940 939

TABAC

ATELIER 3 «TABAC : RÉSISTANCE AUX PRESSIONS DU GROUPE»



Définir «un groupe» Jeu de rôle
Comprendre le rôle et l'influence des groupes de pairs
Identifier la pression qu'un groupe peut exercer sur un individu
Savoir se positionner face au groupe



Jeu de rôle



Tableau
Crayons



1h



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Afin d'identifier ce qu'est un groupe, l'animation peut commencer par une définition succincte d'un groupe (un groupe commence à partir de 2 personnes qui ont des points communs) puis par une réflexion sur ce que le groupe apporte de positif ou ce qu'il peut susciter de négatif.

Pour cela, tracer 2 colonnes au tableau en notant les propositions des élèves dans la colonne « + » ou la colonne « - ». Demander aux élèves d'expliquer leurs propositions : certaines idées peuvent se retrouver dans les 2 colonnes, chaque individu est différent.

- 2 Les influences du groupe sur un individu sont ensuite illustrées via un jeu de rôle sur les résistances aux pressions du groupe.

Ce jeu se réalise avec l'ensemble de la classe, quelques élèves vont jouer les acteurs et les autres seront les observateurs.

Consignes du jeu :

Il est nécessaire de donner des consignes précises à chaque élève qu'il soit acteur ou observateur.

Pour les observateurs :

Leur expliquer ce qu'ils doivent observer : les arguments utilisés, les gestes, l'agressivité, l'humour, les changements, etc.

TABAC

ATELIER 3 «TABAC : RÉSISTANCE AUX PRESSIONS DU GROUPE»

DÉROULEMENT :

POUR LES ACTEURS :

Chaque élève reçoit une consigne qu'il doit conserver secrète et qu'il appliquera au signal de départ du jeu de rôle.

- Carton 1 : « mange un raisin. Si quelqu'un n'en mange pas, dis-lui d'en manger, incite-le et trouve de bonnes raisons pour le persuader de le faire ».
- Carton 2 : « ne mange pas de raisin. Si quelqu'un veut que tu en manges, essaie de dire non » (1 seul enfant reçoit cette carte).

3 DÉBRIEFING DE LA MISE EN SCÈNE :

- Interroger les enfants (acteurs puis observateurs) sur ce qu'il vient de se passer.

Les consignes ont-elles été respectées ? Qui a changé d'avis ? Pour quelles raisons ? Faire le parallèle avec les premières consommations à l'adolescence.

- Questionner ensuite les élèves sur les influences que peut avoir le groupe sur leurs choix :

Doit-on toujours faire comme les autres membres du groupe ? Peut-on ne pas être d'accord avec le reste du groupe sans risquer d'être exclu ? Quelle est l'influence du groupe sur nos choix ? Quelles sont les règles essentielles à respecter au sein d'un groupe ?

Il sera souligné que chaque individu est libre de ses propres choix. Rappeler que les contraintes et les ressources rencontrées par l'individu dans les groupes de pairs à l'adolescence existent aussi dans les autres groupes et à tous les âges de la vie. C'est notamment par l'appartenance à des groupes que l'individu se construit tout au long de la vie.

TABAC

ATELIER 4 «PROPOSER DE METTRE EN PLACE LE LABEL ESPACE SANS TABAC DANS SA COMMUNE»



Savoir ce qu'est un espace sans tabac
Comprendre l'intérêt du dispositif
Promouvoir les espaces sans tabac



Jeu de rôle



Tableau
Crayons



1h



collectif

Lancé par la Ligue contre le cancer, le label Espace sans tabac a pour vocation de proposer, en partenariat avec les collectivités territoriales, la mise en place d'espaces publics extérieurs sans tabac non-soumis à l'interdiction de fumer dans les lieux publics. Pour les plages, il se décline avec le label Plage sans tabac.

Les Espaces sans tabac sont des lieux extérieurs délimités et/ou identifiés, où la consommation de tabac est interdite, tel que des :

- Plages, abord de lac ou d'étangs, plages urbaines, piscines ;
- Aires de jeux, espaces verts, parcs, jardins, parcours santé ;
- Abord d'écoles ou d'autre établissements publics.

Ces espaces conviviaux ou qui accueillent un public majoritairement familial sont ainsi préservés de la pollution tabagique, tant sanitaire qu'environnementale.

Les Espaces sans tabac contribuent à :

- Réduire l'initiation au tabagisme des jeunes et encourager l'arrêt du tabac ;
- Éliminer l'exposition au tabagisme passif, notamment des enfants ;
- Promouvoir l'exemplarité et la mise en place d'espaces publics conviviaux et sains ;
- Préserver l'environnement (plage, parcs, squares, etc.) des mégots de cigarette et des incendies ;
- Dénormaiser* le tabagisme afin de changer les attitudes face à un comportement néfaste pour la santé.

* **Définition de dénormalisation** : c'est un concept qui vise à changer les attitudes face à ce qui est considéré généralement comme un comportement normal et acceptable. L'interdiction de fumer dans les lieux publics contribue à la dénormalisation du tabagisme dans la société.

TABAC

ATELIER 4 «PROPOSER DE METTRE EN PLACE LE LABEL ESPACE SANS TABAC DANS SA COMMUNE»

- Les Espaces sans tabac sont promulgués par arrêté municipal ou par délibération du Conseil municipal ainsi que par la signature d'une convention entre le comité départemental de la Ligue et la collectivité. La rédaction de l'arrêté municipal argumente la décision d'interdire de fumer dans l'espace défini. Les arrêtés municipaux relatifs aux espaces sans tabac existants ont pour la plupart édicté l'interdiction de fumer sous les angles environnementaux et de santé publique. Il est possible également d'invoquer la protection des jeunes et la prévention des incendies forestiers.
- Il est important de préciser les limites géographiques exactes de l'application de l'interdiction de fumer ainsi que le nombre de panneaux souhaités pour baliser ces espaces.
- La mise en place d'Espace sans tabac doit être pensée dans le cadre d'un projet global communal. La Ligue contre le cancer finance et fait livrer aux collectivités les panneaux personnalisés avec les logos de la collectivité et de la Ligue. L'installation des panneaux aux emplacements définis doit être assuré par la commune et peut se faire progressivement.
- Suite à l'installation des panneaux toutes les parties prenantes du projet ainsi que la presse sont conviées pour une inauguration.
- Le bon respect de l'arrêté réside dans sa clarté relative à la définition de l'Espace sans tabac aux usagers de ces espaces.

TABAC

ATELIER 4 «PROPOSER DE METTRE EN PLACE LE LABEL ESPACE SANS TABAC DANS SA COMMUNE»

DÉROULEMENT :

2 OPTIONS D'ATELIERS :

4.A. Votre école n'est pas encore labellisée :

Votre école n'est pas encore labellisée :

Objectifs :

- Plaidoyer auprès de la collectivité : Faire appel à la chargée de mission de la Ligue contre le cancer si besoin d'aide.
- Préserver les enfants du tabagisme passif
- Préserver l'environnement

Déroulement :

- Travailler un argumentaire en faveur des espaces sans tabac à destination du conseil municipal.
- Interpeler le conseil municipal sur ce dispositif avec l'aide de la chargée de prévention de la Ligue contre le cancer du calvados
- Effectuer l'atelier 4.B

TABAC

ATELIER 4 «PROPOSER DE METTRE EN PLACE LE LABEL ESPACE SANS TABAC DANS SA COMMUNE»

DÉROULEMENT :

4.B. Votre école est déjà labellisée par votre commune :

Objectifs :

- Faire respecter les espaces sans tabac
- Préserver les enfants du tabagisme passif
- Préserver l'environnement

Type : communication, création

Déroulement :

- Proposer aux enfants de travailler en groupe sur une idée de communication à destination des parents pour expliquer l'intérêt des Espaces Sans Tabac, la raison de leur mise en place et pourquoi il est important de les respecter.
- Choisir ensemble la meilleure option parmi toutes les propositions
- Diffuser la communication choisie auprès des parents

ÉCRANS/SOMMEIL

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Un bon sommeil et des moments de détente et de repos sont indispensables au maintien d'un état de bonne santé physique et mentale pour les enfants comme pour les adultes. Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

Le sommeil est un comportement spontané et réversible caractérisé par des périodes récurrentes de :

- diminution de l'activité motrice,
- augmentation des seuils de réponse sensorielle,
- facilitation de la mémorisation,
- discontinuité de l'activité mentale.

Au niveau du cerveau, pendant le sommeil lent, l'activité se ralentit de plus en plus au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit. Au niveau du corps, il en est de même avec une diminution progressive des principales fonctions de base de l'organisme : le pouls et la respiration se ralentissent, la tension artérielle, le tonus musculaire, la température corporelle s'abaissent.



Représentations des enfants sur le sommeil
Évaluer les connaissances des enfants sur le sommeil
Prendre conscience des différents bénéfices d'un «bon sommeil»

	
Quizz	Annexe 6 Annexe 7
	
1h	individuel



Apprendre à se reposer, lâcher prise
Être autonome sur un temps de récupération dans la journée

	
Experimentation	Tapis de sol Chaise
	
1h	collectif



Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé
Évaluer le temps hebdomadaire consacré aux écrans

	
Coloriage Analyse Echange	Posters Carnets Affiches Livret d'info
	
2 x 1h	individuel

ÉCRANS/SOMMEIL

ATELIER 1 «ENQUÊTE SUR LE SOMMEIL»



Représentations des enfants sur le sommeil
Evaluer les connaissances des enfants sur le sommeil
Prendre conscience des différents bénéfices d'un
«bon sommeil»



Quizz



Annexe 6
Annexe 7



1h



groupe

DÉROULEMENT :

- 1 Remplir le compteur au préalable pendant une ou deux semaines (annexe 7).
- 2 Demander aux enfants de remplir le quizz (annexe 6 page suivante), sans leur donner d'autre consigne.
- 3 Répertorier les représentations des élèves autour du sommeil.
- 4 Discuter des réponses avec les enfants grâce aux explications données dans les repères et avec vos connaissances.
- 5 Proposer aux enfants d'identifier les leviers potentiels pour améliorer la qualité de leur sommeil.

NB : Proposer à nouveau de remplir le compteur par les élèves 3 mois après et constater s'il y a une évolution.

ÉCRANS/SOMMEIL

ANNEXE 6

1) A quoi sert le sommeil ?

- C'est du temps de perdu, cela ne sert à rien
- C'est indispensable, on ne peut pas vivre sans dormir
- Cela aide à grandir
- Cela permet de récupérer et d'être en forme à l'école le lendemain
- Cela sert à rêver
- Cela sert à construire son intelligence, on enregistre ce que l'on a appris pendant la journée

2) Combien de temps dort-on en moyenne ?

Quand on est un bébé de un an :

Quand on est un enfant de 10 ans :

Quand on est un adulte :

3) Dans le tableau ci-dessous marque une croix sur ce que l'on peut faire ou éviter de faire avant d'aller se coucher.

	A FAIRE	A ÉVITER
Regarder la télévision		
Manger un repas très copieux		
Prendre son doudou pour faire un câlin		
Regarder un film d'horreur		
Jouer à un jeu vidéo		
Aller sur l'ordinateur		
Ecouter la radio		
Lire une histoire		
Se brosser les dents		
Aller aux toilettes		
Jouer et se disputer avec son frère ou sa sœur		
Boire un verre de lait		
Boire une tisane		
Boire du sirop pour dormir		
Se coucher toujours à la même heure		
Boire du coca		
Eteindre les appareils pour avoir le silence		

ÉCRANS/SOMMEIL

ANNEXE 6

4) Avoir des cauchemars :

- C'est normal, tout le monde en fait
- Cela permet de se défouler et de se débarrasser de ses problèmes
- C'est une maladie, il faut en parler au médecin
- Cela arrive quand on est excité ou angoissé

5) On peut avoir du mal à s'endormir car :

- On peut avoir peur d'un monstre (sous le lit)
- On peut avoir des soucis
- Il peut y avoir du bruit
- On peut avoir peur à cause d'images que l'on a vues dans un film ou à la télévision

ÉCRANS/SOMMEIL

ANNEXE 7

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Dernière activité après le dîner							
Habitudes de coucher							
Horaire du coucher							
Heure d'endormissement							
Réveils dans la nuit (cauchemars, aller aux toilettes,...)							
Heure du réveil							
Temps pour sortir de son lit							
Humeur du matin							
Heures totales de sommeil							

ÉCRANS/SOMMEIL

ATELIER 2 «LE SOMMEIL ÉVEILLÉ»



Apprendre à se reposer, lâcher prise
Être autonome sur un temps de
récupération dans la journée



Experimentation



Tapis de sol
Chaise



1h



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 Les enfants s'installent confortablement, s'allongent si possible. Chaque élève énumère à voix haute la première fois et ensuite à voix basse 5 « choses » que l'on voit, puis 5 que l'on entend, puis 5 que l'on sent ...
Ensuite il faut en énumérer 4 de chaque puis 3 de chaque et ainsi de suite.
- 2 L'enseignant peut enrichir cet exercice avec d'autres énumérations, cependant cela doit correspondre à 1 des 5 sens chaque fois, et il est recommandé d'utiliser la vision et l'audition.

NB : Il est fréquent que les personnes s'arrêtent en cours d'exercice et il est préférable d'expliquer aux enfants que c'est tout à fait normal (pour éviter qu'ils luttent contre la sensation de détente).

Il est également possible de fermer les yeux en début ou en cours d'exercice.

Il n'est pas nécessaire de repérer les mêmes « choses » d'une fois sur l'autre.

Nous proposons un exercice de relaxation très doux, se pratiquant les yeux ouverts afin d'éviter de rencontrer des réactions vives qui pourraient apparaître chez des enfants ayant vécu des expériences traumatisantes par le passé. Le fait de garder les yeux ouverts permet de rester au contact de l'environnement immédiat et de garder un certain contrôle sur l'exercice.

La grande majorité des exercices de relaxation peut se pratiquer les yeux ouverts sans retentissement majeur sur leur efficacité.

Ce genre d'activité peut être pratiqué tout au long de l'année de façon ritualisée.

ÉCRANS/SOMMEIL

ATELIER 3 «PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS»



Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé
Évaluer le temps hebdomadaire consacré aux écrans



Coloriage
Analyse
Echange



Posters
Carnets
Affiches
Livret d'info



1h



collectif

DÉROULEMENT :

- 1 AVANT L'INTERVENTION EN CLASSE (au plus à J-15 de l'intervention en classe)
 - Distribution du « Carnet personnel » à la classe (1 par élève)
 - Parcourir le carnet et présenter le but de ce travail
 - Expliquer aux élèves comment le compléter
 - Informer les élèves que le carnet sera à remplir pendant 10 jours consécutifs
- 2 LES INTERVENTIONS EN CLASSE (2x1h)
 - un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans,
 - le second temps sera consacré à l'analyse du carnet personnel des élèves.



1^{ER} TEMPS :

Ce premier temps est un temps d'échange autour des écrans et des risques qu'ils peuvent présenter sur la santé.

- Distribution du poster à colorier à la classe (1 par élève ou 1 par groupe)
 - > Le poster peut s'utiliser de plusieurs façons, l'analyse après coloriage d'une saynète par petit groupe pour une présentation à la classe, commencer en coloriant tous les écrans repérés sur le poster...
- Utilisation de ce poster comme un support d'échanges - Faire prendre conscience aux élèves de l'omniprésence des écrans, de leurs effets positifs et négatifs :
 - > Description de quelques saynètes : utilisation des écrans, impact sur les personnages (vie sociale, santé)...
 - > Recommandations / règlementations sur les utilisations d'écrans (PEGI, CSA, ...)

ÉCRANS/SOMMEIL

ATELIER 3 : «PROMOTION D'UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS»

- Reprise en classe des éléments abordés lors des échanges sur les impacts des écrans, regroupés en :
 - > Vie sociale
 - > Attention / concentration
 - > Vue
 - > Sommeil
 - > Posture et alimentation
 - > Audition
- Distribution du livret « Les écrans... et nous ! En famille, préservons notre santé » à la classe (1 par élève)
- Parcourir ensemble le livret :
 - > Lire (ou faire lire) quelques conseils
 - > Proposer aux élèves de le faire découvrir à leur famille

2ND TEMPS :

- A partir du « carnet personnel » rempli par les élèves, demander aux élèves de compter le nombre d'heures passées devant un écran, à dormir et à faire autre chose
- Reprise en groupe en proposant à quelques élèves de nous indiquer leur nombre d'heures d'écrans
 - > Pour quels usages ont-ils utilisés les écrans ?
 - > Ont-ils pris conscience du temps passé ?
 - > Les résultats obtenus sont-ils différents ou sont-ils conformes à l'idée qu'ils se faisaient de leur utilisation des écrans ?
 - > Est-ce que le temps qui a été consacré aux écrans l'a été au détriment d'autres activités ?
 - > Comparer ce temps avec celui passé avec les amis, la famille, le temps passé à jouer dehors, à l'école, etc.
- Analyser l'impact de cette activité sur leur forme
- Quelles solutions peut-on proposer pour réduire le temps passé devant les écrans ?

QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

A renvoyer à la Ligue contre le cancer au plus tard le 10 Février 2024

*au 11 rue Samuel Bochart, BP 83019, 14017 Caen Cedex 2
ou par mail à agendas.cd14@gmail.com ou scannez le QR code ci-contre !*
Votre avis nous intéresse ! Ce questionnaire nous donnera des pistes d'amélioration
pour les prochaines éditions de cet agenda.



Questionnaire à l'attention des enseignants des classes de CM2

La classe

Nom de l'école / groupe scolaire : Ville :

Niveau : CM2 CM1/CM2

Nombre d'élèves dans la classe :

L'agenda scolaire

Les enfants ont-ils utilisé l'agenda scolaire ?

Non Une minorité Une majorité Oui tous

Que pensez-vous ? (cochez les cases correspondantes)

QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

Que pensez-vous ? (cochez les cases correspondantes)

	Pas du tout satisfaisant	Plutôt pas satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Tout à fait satisfaisant
De l'agenda scolaire				
De sa couverture				
Du choix des illustrations				
Des thématiques abordées				
Du format (poids, dimension)				
De l'adaptation à une utilisation quotidienne				

QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

Si vous n'êtes pas satisfait, pourquoi ?

.....
.....

L'agenda vous a-t-il servi à animer des actions d'éducation pour la santé sur l'année scolaire ?

- Jamais Rarement (1 à 2 fois) Quelquefois (3 à 4 fois) Souvent (5 fois ou plus)

Sur quels thèmes :

- La santé en général L'alimentation L'activité physique Les dépendances
 Le soleil Le sommeil L'estime de soi

Suggestions :

Autres thématiques de santé à aborder :

Autres pages en début ou fin d'agenda à ajouter :

Autres événements / dates pouvant figurer :

Remarques :

.....
.....
.....
.....

QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

LE GUIDE PÉDAGOGIQUE

Avez-vous utilisé le guide pédagogique ?

Oui Non

Si non, pourquoi :

Avez-vous rencontré des difficultés pour réaliser ces ateliers ?

Oui Non

Si oui, lesquelles ? (description succincte).....

Avez-vous réalisé des ateliers qui ne sont pas dans le guide ?

Oui Non

Si oui, lesquels ? (description succincte).....

Cochez les ateliers réalisés :

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4
La santé en général				
L'estime de soi et les compétences psychosociales				
L'alimentation				
L'activité physique				
Les dépendances et addictions				
Le soleil				
Le sommeil				

QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

Que pensez-vous ? (cochez les cases correspondantes)

	Pas du tout satisfaisant	Plutôt pas satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Tout à fait satisfaisant
Du guide pédagogique				
Du format (taille...)				
De son organisation				
De son confort de lecture				
Des ateliers proposés				
De leur pertinence				
De la facilité à les mettre en oeuvre				

QUESTIONNAIRES DE SATISFACTION

Suggestions :

.....
.....

Autres ateliers à ajouter :

.....
.....

Remarques :

.....
.....
.....

Le questionnaire à destination des parents et des enfants est présent dans l'agenda. Les questionnaires seront à collecter au retour des vacances de Noël et à retourner à la Ligue contre le cancer (par voie postale : 11 rue Samuel Bochard, BP 83019, 14017 Caen Cedex 2 ; ou mail : agendas.cd14@gmail.com) qui procèdera à leur analyse.
Pour le 10 Février 2024 au plus tard.

Merci de votre participation !

PARTENAIRES



Créée en 1962, l'ADDOSEN (Action documentation santé pour l'Éducation Nationale) – Prévention Santé MGEN est une association de loi 1901 adossée au groupe MGEN et agréée par le ministère de l'Éducation nationale. Elle est administrée par un Conseil d'administration et un bureau. Elle se revendique de l'Économie sociale et solidaire dont elle porte les valeurs. Laïcité, égalité et solidarité sont au cœur de son projet.

L'ADDOSEN se donne pour objet de permettre à la communauté éducative au sens large de réaliser des actions d'éducation, de prévention et de promotion de la santé et de la citoyenneté auprès des élèves, de la maternelle à l'université. Elle agit en proposant de l'information et de la formation à la communauté éducative en initiant et développant des partenariats avec des organismes nationaux et associatifs tels que l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), la Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO) l'Établissement français du sang (EFS)... L'ADDOSEN intervient sur diverses thématiques. Les compétences psychosociales, par leur nature transverse à l'ensemble des thématiques, guident notre action. Ces dernières ont été définies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et se déclinent ainsi :

- savoir résoudre des problèmes,
- savoir prendre des décisions,
- savoir se faire comprendre,
- pouvoir entrer en relation avec les autres,
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative,
- se connaître soi-même, éprouver de l'empathie,
- savoir gérer le stress, savoir gérer ses émotions

Leur acquisition est un objectif pour le ministère et l'est aussi pour l'association dans la construction de ses documentations et outils. De nombreuses thématiques santé/citoyenneté peuvent être abordées auprès des élèves dans le cadre du spectre d'actions de l'ADDOSEN. L'association se positionne à la fois sur des thématiques peu riches en documentation et outils dans le cadre des interventions en milieu scolaire et à la fois sur des approches innovantes et adaptées. Ces thématiques se décomposent donc ainsi : les activités physiques et sportives et la nutrition, le climat scolaire et la citoyenneté, la vie affective et sexuelle, le don du sang, le bien-être... Enfin, dans le cadre d'un engagement militant plus global au sein de l'économie sociale et solidaire, l'ADDOSEN – Prévention Santé MGEN est membre de l'ESPER ainsi que de Solidarité Laïque.

PARTENAIRES

Des outils à votre disposition

ADOSEN vous propose plusieurs outils pour vous accompagner dans vos projets prévention santé directement sur notre site ADOSEN :

- « **FILGOOD** » - <https://filgood-sante.fr/> : un logiciel d'aide au diagnostic au service des professionnels pour faciliter la mise en oeuvre du parcours éducatif de santé. Il permet d'évaluer et de promouvoir le bien-être physique, mental et social des collégiens et lycéens.



- « **Où est Alice ?** » - <http://ouestalice.fr/> : une application sur les jeunes et internet. Une vaste problématique à laquelle il est parfois difficile de s'atteler. A travers le regard d'Alice, on comprend les usages du web par les jeunes et comment leurs identités se construisent sur la toile par le biais d'échanges, de démonstrations artistiques, de peines et aussi de joies. Un jeu, oui ! mais sérieux !

- « **Stéréotypes/Stéréomeufs** » - <http://stereotypestereomeuf.ovh/> : de nos jours, les discriminations et les inégalités font partie intégrante du quotidien des hommes et des femmes et l'égalité des sexes reste encore à construire, à commencer par l'école. Le respect de l'autre sexe est aujourd'hui un des enjeux majeurs de l'approche éducative. Des outils (sketchs, articles, kits pédagogiques) sont à votre disposition pour lancer des débats avec vos élèves.



Et puis des sites ou des applications auxquels ADOSEN MGEN a collaboré pour une mise à disposition gratuite :

- « **Corpus** » : un site interactif qui propose des animations sur le corps humain - <https://www.reseau-canope.fr/corpus/>
- « **MMMIEUX** » - <https://www.mmmieux.fr/>
- « **VOCALIZ** » - <https://www.mgen.fr/vocaliz/>
- « **MA VOIX EN JEU** » - A télécharger sur Google store
- « **VIS MA VUE** » - <https://www.reseau-canope.fr/vis-ma-vue/>

Contact : Pour toute question
Nous écrire par mail à adosen@mgen.fr
Nous écrire par courrier : ADOSEN, 3 square Max Hymans 75015 Paris

RESSOURCES

- <https://www.calameo.com/books/005059852645c48fdd85a>
- ATELIER 3 : <https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>
- ATELIER 1 : Lien de la BD île de la tentation <https://lig-up.net/junior/contenus/37/lile-de-la-tentation>
- Le cartable des CPS - http://cpe.ac-dijon.fr/IMG/pdf/guide_action_cps_dsden.pdf
- Estime de soi et Sante : <http://www.estimesoietdesautres.be/ig/56-estime-de-soi>
- AFEPS MINDFUL : <http://afeps.org/formations-2019-developper-les-cps-chez-les-enfants-et-les-parents/>
- CANOPÉ
- COMITYS.COM
- ACTI JEUNES
- <https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante>
- <https://acsmmontreal.qc.ca/adapt/>
- <https://www.codes06.profiles-v7web-01.oxyd.net/image/1773/20712?size=!800,800®ion=full&format=pdf&download=1&crop=centre&realWidth=1240&realHeight=1754&force-inline>
- En santé à l'école (ensantealecole.org)
- 7-160701044248.pdf (cartablecps.org)
- 7-160701045212.pdf (cartablecps.org)

REMERCIEMENTS

LES MEMBRES DU COMITÉ DE PILOTAGE AYANT CONTRIBUÉ À CE PROJET ET À LA CRÉATION DE CE GUIDE :

Marion BOSSIERE, chargée de prévention, **CPAM du Calvados**

Gaëlle COINTRE, responsable de l'activité promotion santé 14, **Mutualité Française Normandie**

Zoé GODEY, animatrice du Contrat Local de Santé, **Ville de Caen**

Agnès LECUY, infirmière conseillère technique responsable départementale, **DSDEN du Calvados**

Christophe LIMARE, délégué, référent régional prévention Normandie, **MGEN**

Noémie MORACE, coordinatrice, **Ligue contre le cancer**, Comité du Calvados

Betty SEICHAIS, chargée de communication, **Ligue contre le cancer**, Comité du Calvados

Angélique DESSAINT, chargée de mission prévention, **Ligue contre le cancer**, Comité du Calvados

Direction de l'éducation, **Ville de Caen**

Ligue contre le cancer - Comité du Calvados
11 rue Samuel Bochart, 14000 CAEN

