



## Séance 2

### Notre santé, un trésor à préserver

Date		Classe	
Sujet	La santé : nos représentations, la définition commune		
Objectif pédagogique	Comprendre la notion de santé et ses quatre déterminants		
CPS développées			

Éléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Fiche A4 Règles de vie Explo'Santé construite en Séance 1</li> <li>o Matériel body scan = audio sur clé USB +/- enceinte +/- texte</li> <li>o Boussole Santé : 4 panneaux A3 (4 déterminants de santé)</li> <li>o Système de fixation (aimant/scotch/patafixe)</li> <li>o Images supplémentaires de Santé (trousse de secours)</li> <li>o Post-it : 4 couleurs (les mêmes que la boussole : bleu, rose, orange, vert)</li> <li>o Fiche Séance 2 + Fiche Intersession 2</li> <li>o Bulle Séance 2</li> </ul>	

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
5 minutes <b>Introduction</b>	<p>« La semaine dernière, nous avons fait une première grande découverte. Quelqu'un veut nous la rappeler ? On a bien compris que pour vivre au mieux cette grande exploration tous ensemble, il faut être attentifs aux règles de vie de la classe mais aussi à celles d'Explo'Santé. » ⇒ Montrer la fiche avec les règles et la fixer à côté du Poster A3</p> <p>Introduction du rituel = Bodyscan + explication ou rappel des objectifs</p> <p>Énoncer le déroulé de la séance : Bodyscan + Brainstorming sur la santé avec les images recueillies + rituel de fin</p>	<p>⇒ Les enfants s'expriment librement</p> <p>⇒ <u>Fiche A4 Règles de vie Explo'Santé construite en Séance 1</u></p> <p>⇒ <u>Obj rituel</u> : permettre aux enfants d'identifier les interventions Explo'Santé + se mettre dans des conditions favorables</p>
5 minutes <b>Body scan</b>	<p> <b>RAPPEL : BIEN MATÉRIALISER LE TEMPS</b> </p> <p>Présenter le rituel comme une pause attentionnelle avec prise de conscience du corps. Qui dit rituel, dit répétition à chaque début de séance Explo'Santé. Il se peut que certain(e)s trouve cet exercice difficile (concentration, immobilité, calme etc...). Avec la répétition il sera de moins en moins compliqué. Important de rester silencieux pour ne pas gêner les copains-copines et qu'un temps de retours d'expérience est prévu en fin de rituel. <b>Passage ou lecture du Body scan.</b> Ouverture de l'échange pour permettre l'expression des ressentis et questionnements s'il y en a. Rassurer sur la répétition et donc de l'appropriation de cet exercice.</p>	<p>⇒ <u>Matériel Body scan</u> = enregistrement audio à passer sur une enceinte ou sur ordinateur de l'enseignant</p>
45 minutes <b>Act :</b> <b>La santé, qu'est-ce que c'est finalement ?</b>	<p> <b>RAPPEL : BIEN MATÉRIALISER LE TEMPS</b> </p> <p><u>Temps 1 :</u> Matérialiser 4 espaces dans la classe correspondant aux 4 panneaux de la boussole (bien dans mon corps, bien dans ma tête, bien avec les autres et bien avec mon environnement)</p> <p>Rappel de l'intersession : image/mot/dessin de ce qui évoque le santé pour eux (enfants + parents)</p>	<p><u>Tips</u> : on cherche dans cette activité à faire émerger les notions de déterminants de la santé, ainsi que les facteurs de risques et protecteurs.</p> <p>⇒ <u>Boussole Santé</u> : 4 panneaux A3 + <u>Système de fixation</u></p>

	<p>Les inviter à placer librement ce qu'ils ont ramené sur les panneaux qui, selon eux, correspondent à leur travail.</p> <p>Rassemblement des 4 panneaux pour former la boussole, en validant collectivement les familles composées (réajuster si besoin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien dans mon corps (je dors, je mange etc...)</li> <li>- Bien dans ma tête (je suis joyeux, triste, apaisé etc...)</li> <li>- Bien avec les autres (ma famille, mes copains etc)</li> <li>- Bien dans mon environnement (la classe, la maison etc...)</li> </ul> <p><u>Temps 2 :</u></p> <p>Retour sur la question posé aux parents pour l'intersession : qu'est ce qui peut influencer la santé.</p> <p>Rebondir sur cette question et leur demander à leur tour ce qui peut, selon eux, influencer notre santé dans ces 4 dimensions :</p> <p>⇒ Leur faire noter une idée par post-it = 4 idées en tout, une par dimensions de la santé (<i>si manque de temps, une idée par élève mais répartition égalitaires des couleurs</i>)</p> <p>Ramassage des Post-it par couleurs = lecture et validation collective des classements.</p> <p>Demander si un élève ou plusieurs peuvent donner leur définition de la santé après ces exercices.</p> <p><b>Faire une synthèse</b> de l'activité en amenant une définition de la santé avec des exemples pour illustrer les 4 dimensions.</p> <p>Rappeler que plusieurs facteurs/choses peuvent influencer notre santé et de façon différente pour chacun.</p>	<p>⇒ <a href="#">Images supplémentaires de Santé</a> : pour les enfants qui n'en ont pas</p> <p>⇒ Rendre les images aux enfants pour qu'ils les gardent dans leur pochette</p> <p>⇒ Discussion libre avec partage des enfants s'ils le souhaitent</p> <p>⇒ <a href="#">Post-it</a> : distribués par 4 élèves qui seront aussi missionnés de les rapporter à l'animatrice</p> <p><u>Idee</u> : s'appuyer sur un exemple fictif de l'animatrice/teur et de l'enseignant(e) qui n'aurait pas besoin des mêmes choses pour se sentir bien dans leur tête</p>
<p>5 minutes</p> <p><b>Rituel de fin</b></p>	<p>Ajouter la bulle correspondant à la séance 2 au Poster A3</p> <p>Distribuer la Fiche Séance 2</p> <p>Demander aux élèves de compléter la météo et la partie "Ce que j'ai aimé", "pas aimé"</p> <p>Indiquer aux élèves le prochain rendez-vous Explo Santé et donner les consignes du travail à faire à la maison, à savoir :</p> <p>⇒ Lire la Fiche Séance 2 avec mes proches</p> <p>⇒ Lire avec eux l'activité à la maison : " Réfléchis à une situation qui a éveillé une émotion en toi cette semaine. Qu'as-tu ressenti dans ta tête ? Dans ton corps ?".</p>	<p>⇒ <a href="#">Bulle Séance 2</a> + Patafix</p> <p>⇒ Distribution de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">La fiche Séance 2 :</a></li> <li>- <a href="#">La fiche Intersession 2.</a></li> </ul>