

Séquence pédagogique n°1

Mieux se connaître pour savoir prendre soin de notre santé



1 A la découverte d'Explo'Santé !



2 Notre santé, un trésor à préserver

Nos émotions, messagères de nos états



3

4 Nos besoins fondamentaux



Nos qualités, compétences et forces



5

La confiance ça s'apprend



6

9 Bilan Explo'Santé



8 Gardons le cap !



7 Sérénité dans la tempête



En tant que parent, que puis-je faire ?

Entre chaque séance en classe, votre enfant aura une mission à faire à la maison avec la famille. Cette mission se trouvera dans cette pochette.

La **bulle rouge** vous indiquera ce que vous pouvez faire.

Notre mission
en famille

Les compétences psychosociales (CPS), c'est quoi ?

Ce sont des compétences personnelles. On les développe tout au long de notre vie. Elles nous permettent de répondre de manière efficace aux situations auxquelles nous devons faire face dans notre vie quotidienne.

Ces compétences nous permettent aussi de "maintenir un état de bien-être qui [nous] permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, [notre] culture et [notre] environnement." selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 1993).

Il en existe 21 réparties en 3 grandes familles : les compétences cognitives, émotionnelles et sociales.

Exemples :

- *Avoir conscience de soi*
- *Identifier et comprendre ses émotions*
- *Savoir communiquer de façon efficace*
- *Développer des relations constructives*

Pour en savoir plus,
vidéo de 3 minutes, scannez ici

Ces compétences ont un impact positif sur :

- **la santé physique** (en particulier nos comportements)
- **les relations sociales**
- **la réussite scolaire**



Source:

Pôle ressources en promotion
de la santé Bretagne



1 A la découverte d' Explo'Santé

Ce que nous avons vu :

- Développer nos compétences "psychosociales", c'est nous permettre d'être bien dans la vie de tous les jours:
 - dans notre tête, notre corps
 - avec soi-même et avec les autres
 - en classe et dans nos activités à l'extérieur.
- Les règles de vie de classe nous permettent d'être en sécurité pour partir ensemble à la découverte de nos compétences.



Mon rituel de fin de séance

1) Je fais part de ma météo personnelle :
 Comment je me sens suite à cette séance ?
 J'entoure ma réponse



2) J'écris ce que j'ai aimé aujourd'hui :

-
-

3) J'écris ce que j'ai moins apprécié aujourd'hui :

-
-

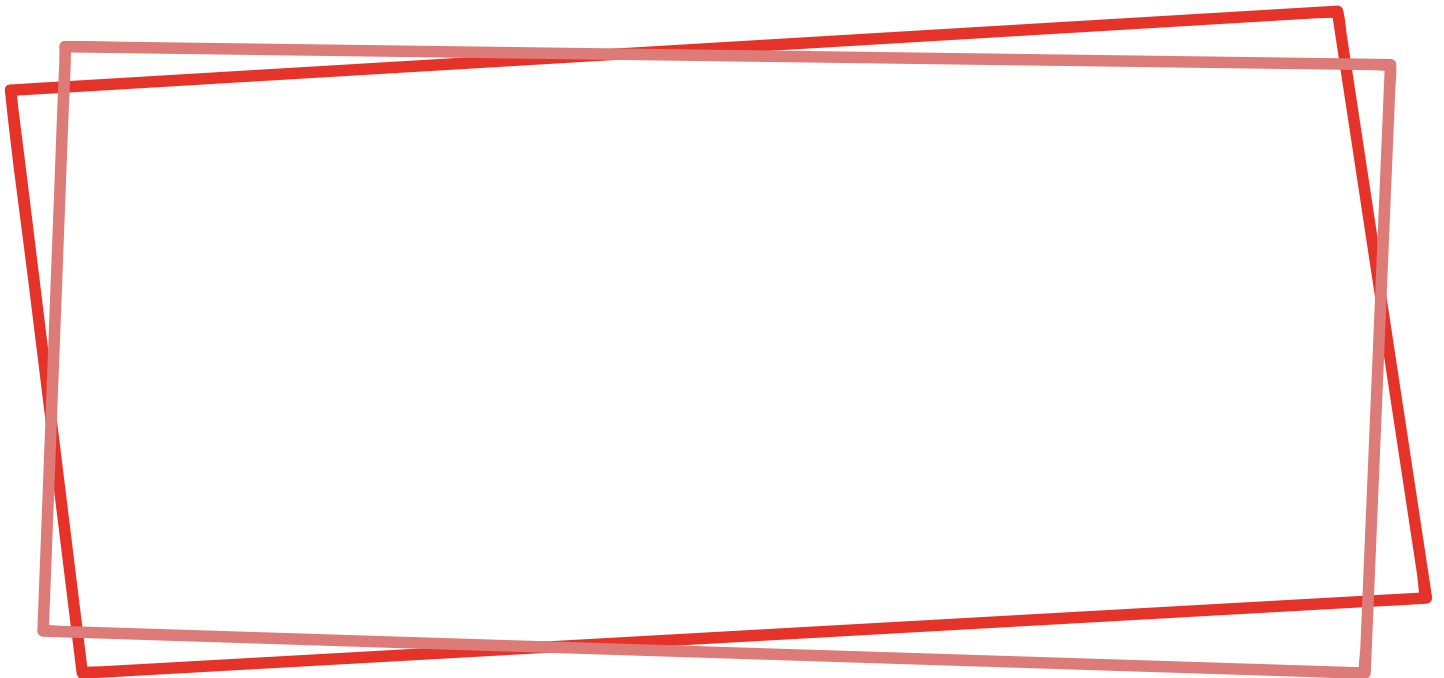


1

Activité à la maison

A faire après la séance 1

1) Cherche, découpe une image qui évoque la santé ou dessine, décris quelque chose qui représente la santé pour toi. Garde bien cette image, car il faudra l'apporter en classe.



2) Demande à tes proches ce qui influence la santé selon eux. Réponse :

Discutez en famille
autour de la notion
de santé