

# 1

# Explo'Santé, c'est reparti !

## Activité en classe



Activez votre mémoire et associez l'activité au thème de la séance de l'exploration de l'année dernière "Mieux se connaître pour prendre soin de sa santé" :

Les règles de vie de classe



Cocotte de la confiance en soi



La boussole de la santé



La journée de Maïssa




L'assiette des qualités




L'arbre d'Explo'santé



Les petits pas de la réussite



La fleur des besoins



Vidéo de la boule noire



**2** La santé dans toutes ses dimensions

**7** Gérer son stress

**1** Les règles de l'exploration

**4** Avoir conscience de soi et de ses besoins

**8** Capacité de maîtrise de soi, atteindre ses buts

**3** Comprendre et identifier ses émotions

**9** Communiquer de façon efficace

**5** Avoir conscience de soi, de ses forces

**6** Développer des relations constructives