



Séance 1

A la découverte du programme Explo'Santé

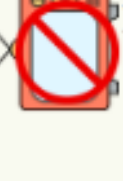
Sujet	Explo'Santé et les compétences psychosociales
Objectif pédagogique	Présenter Explo'Santé et appréhender ce que sont les compétences psychosociales
CPS développée	CS2-2 : Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
- o Fiche Bingo A5 x nb élèves - o Balle/bâton de parole - o Fiche "Ce que nous avons vu"+ Activité maison x nb élèves - o Fiche Sommaire x nb d'élèves - o Poster de progression - o Bulle séance 1		Il faut de la place car les élèves vont devoir se déplacer
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions
Activité 1 : faire connaissance autrement 20 min	Jeu du Bingo Distribuer une fiche par élève. Les élèves doivent remplir les cases du Bingo en ne mettant pas deux fois le même prénom dans les cases. Le jeu s'arrête lorsque un premier élève a rempli sa grille dit "Bingo ! "  Retour réflexif - Mobiliser les élèves sur leur compréhension du jeu - Qu'ont-ils découvert grâce à cette activité ? - Quel est l'intérêt de faire ça ? Amener l'idée de la rencontre, de savoir communiquer pour se rencontrer.	Si intervenant extérieur : distribution des badges/chevalets prénom préparés en amont
Activité 2 : A la découverte d'Explo'Santé 25 min	Balle des idées/bâton de parole Faire passer la balle ou un bâton de parole et leur demander ce qu'évoque le terme "Explo'Santé".	

	Noter les grandes idées au tableau. ➤ Présentation d'Explo'Santé : c'est un programme de 10 séances par an qui permet de travailler sur les Compétences Psychosociales. ➤ Brainstorming sur le mot <i>psychosocial</i> (en décomposant psycho et social) Explication simple : ce sont des compétences qui permettent de mieux se connaître, de mieux gérer ses émotions son stress (correspond à psycho), et mieux vivre avec les autres (correspond à social). ➤ Expliquer qu'une compétence sera travaillée à chaque séance, et que sur cette séance, ce sera sur la compétence "développer des liens sociaux" ☐ CàD développer des relations avec les autres, se mettre en lien avec les autres	Définition exacte : «Capacité d'une personne à faire face efficacement aux défis et exigences de la vie quotidienne» Organisation Mondiale de la Santé, 1994
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
La chaîne humaine 15 min	Illustrer la compétence psychosociale par une activité : la chaîne humaine. ➤ Se classer par : Ordre alphabétique des prénoms Ordre chronologique du mois de naissance Ordre chronologique du temps de trajet maison/école.	
Rituel de fin 15min	Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu. Distribuer le sommaire aux élèves Chaque séance se termine de la même manière. - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" Les mots à faire deviner et compléter sont : Explo'Santé - psychosociales - autres - Rituel de fin : le "savoring". SAVOURER Demander aux élèves s'ils savent ce que veut dire « savourer ». C'est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple. "Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..." - Présentation de l'activité maison Regarder la vidéo en famille/lire l'article sur les CPS. Distribuer le sommaire. Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Coller la bulle au poster	<i>Savoring : Technique de psychologie positive qui consiste à savourer l'instant présent, en dirigeant volontairement son attention sur les expériences positives et en prenant le temps de les apprécier pleinement.</i> Inviter les élèves à prendre un temps de retour à soi pour identifier ce qu'ils ont aimé dans leur journée et pourquoi.

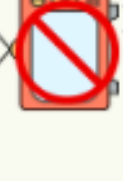
Bingo

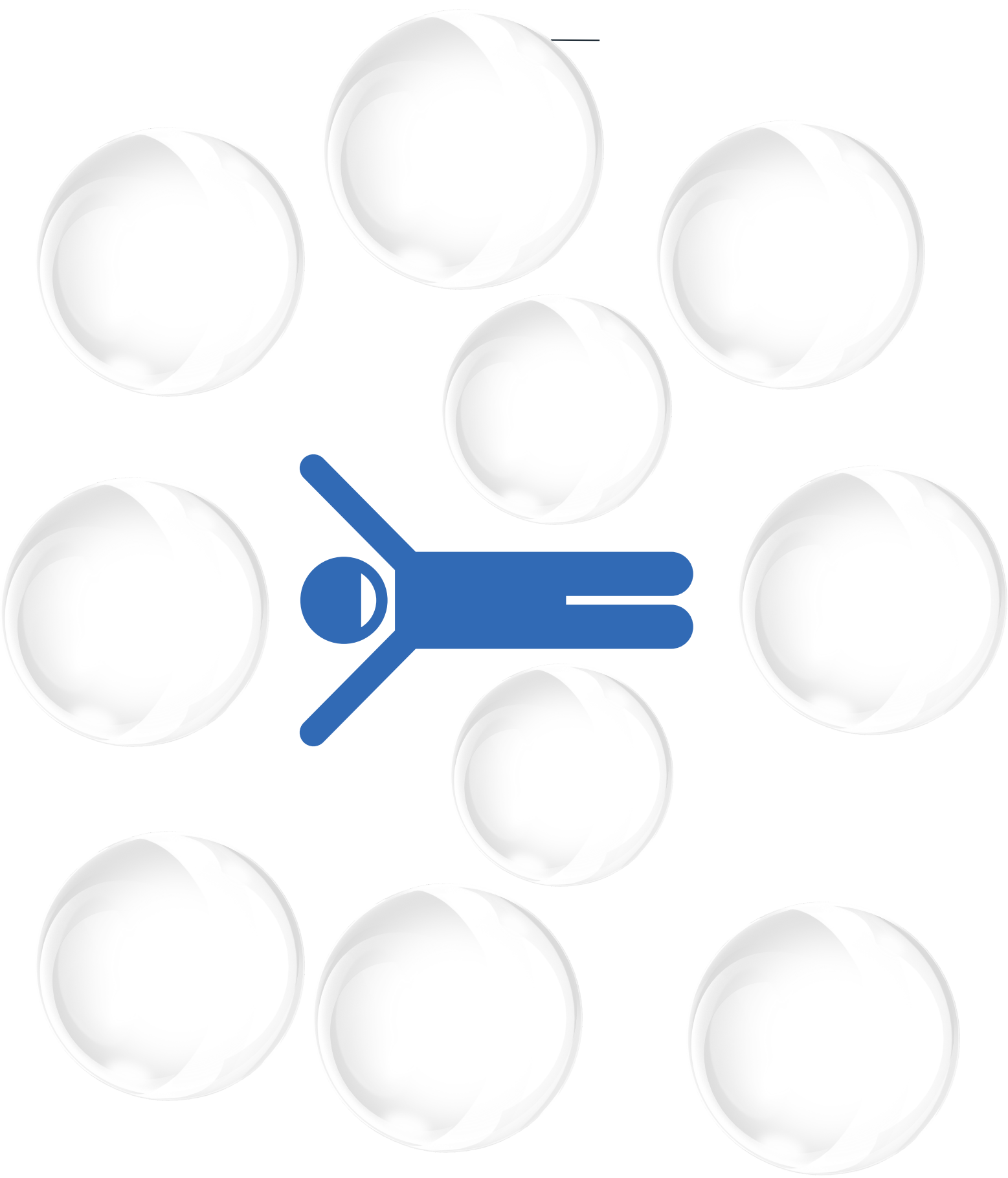
Trouve quelqu'un qui...

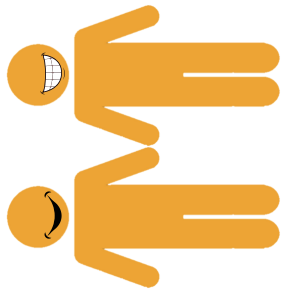
 Prend un petit-déjeuner le matin	 Pratique une activité artistique	 A un animal de compagnie
 A des frères et sœurs	 Joue d'un instrument de musique	 Aime bien cuisiner
 Va à l'école à pied ou a vélo	 Dort au moins 9 heures par nuit	 A son anniversaire le mois suivant le tien
 Fait son lit le matin	 Aime lire	 N'a pas de télévision

Bingo

Trouve quelqu'un qui...

 Prend un petit-déjeuner le matin	 Pratique une activité artistique	 A un animal de compagnie
 A des frères et sœurs	 Joue d'un instrument de musique	 Aime bien cuisiner
 Va à l'école à pied ou a vélo	 Dort au moins 9 heures par nuit	 A son anniversaire le mois suivant le tien
 Fait son lit le matin	 Aime lire	 N'a pas de télévision





Séance 6

Etre positif avec soi : la découverte de ses qualités et de ses compétences



Séance 7

Développer des relations positives avec les autres



Séance 8

Gérer son stress



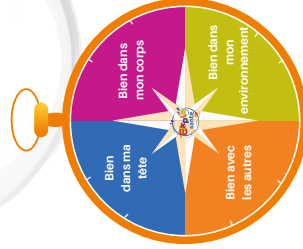
Séance 5

Avoir conscience de soi et de ses besoins



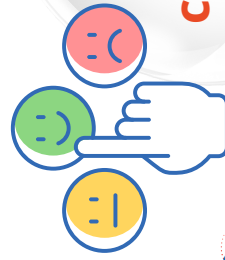
Séance 3

Savoir penser de façon critique



Séance 4

Comprendre et identifier mes émotions



Séance 1

Développer des liens sociaux



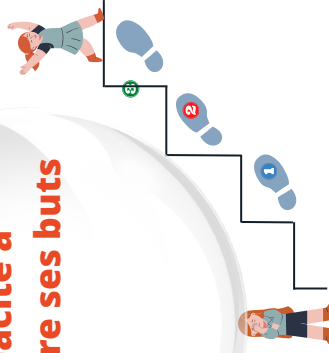
Séance 2

avoir des comportements favorables aux autres



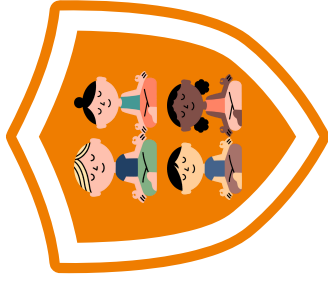
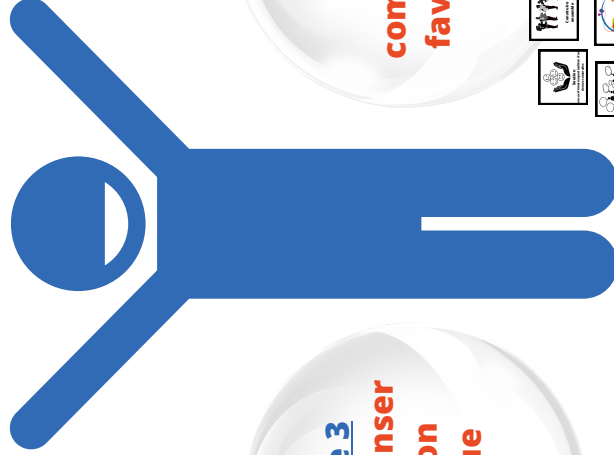
Séance 9

Capacité à atteindre ses buts



Séance 10

Communiquer de façon efficace



Sommaire de la séquence pédagogique n°1

Mieux se connaître pour savoir prendre soin de notre santé



1 A la découverte d'Explo'Santé !

Développer des liens sociaux



Notre santé,
un trésor à préserver

Avoir conscience de soi



2 Les règles de l'Explo'ration

Capacité à faire des
choix responsables

3

4

Nos émotions, messagères de nos états

Comprendre et identifier mes émotions

Nos qualités et compétences

Avoir conscience de soi, de ses forces
et s'évaluer positivement

6



Nos besoins fondamentaux

Avoir conscience de soi
et de ses besoins

5



7

La confiance, ça s'apprend

Développer
des relations
constructives

8

Sérénité dans la tempête

Gérer son stress

9

Gardons le cap !

Capacité de maîtrise de soi,
atteindre ses buts

10

Savourer les expériences agréables et les partager

Communiquer de façon efficace



1 A la découverte d' Explo'Santé

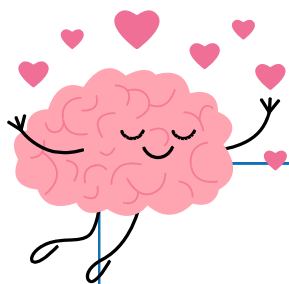


Ce que nous avons vu :

- Nous débutons un nouveau programme : !
- Dans ce programme, nous travaillerons nos compétences
- Elles nous permettent d'être bien dans la vie de tous les jours :
 - Avec soi-même et avec les
 - En classe et dans nos activités à l'extérieur.

CPS : développer des comportements pro-sociaux, cela veut dire se mettre en avec les autres.

Mon rituel de fin de séance



SAVOURER un moment...

Dans ma journée, j'ai aimé

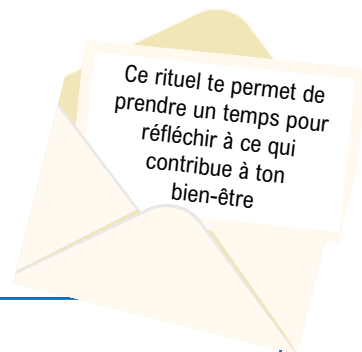
.....

.....

Parce que

.....

.....



Avec ta famille, lis l'article suivant sur les compétences psychosociales. Vous pouvez aussi regarder la vidéo !

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*

Ces compétences ont un impact positif sur :

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

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



Source :
Pôle ressources en promotion
de la santé Bretagne

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.

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

Notre mission
en famille