



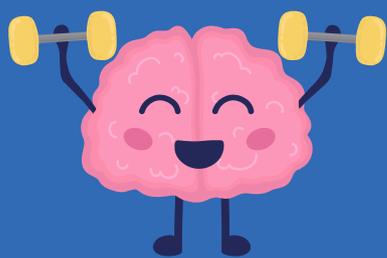
## Séance 3

### Notre santé, un trésor à préserver

Date	
Sujet	La santé : nos représentations, définition commune
Objectif pédagogique	Comprendre la notion de santé et ses quatre dimensions
CPS développée	Avoir conscience de soi

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Boussole Santé : 4 panneaux A4 (les 4 dimensions de la santé)</li> <li>o Images supplémentaires de Santé</li> <li>o Post-it : 4 couleurs (si possible les mêmes que la boussole : bleu, rose, orange, vert)</li> <li>o Bilan séance 3/activité maison x nb d'élèves</li> <li>o Bulle poster Séance 3</li> </ul>		<p>Il faut de la place car les élèves vont devoir se déplacer.</p> <p>Îlot pour l'activité 2 : binôme ou trinôme</p>	
Déroulé			
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs	
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.		
Introduction 5 min	<p>Rappeler que dans Explo'Santé, on travaille sur les compétences psychosociales.</p> <p>Explication de la CPS du jour : <a href="#">avoir conscience de soi</a>. Demander aux élèves ce qu'ils comprennent de cette CPS.</p> <p>Explication simple : c'est comprendre ce qu'on sait, ce qu'on veut et ce qu'on pense.</p>		
Activité 1 :  <b>La santé, Qu'est-ce que c'est finalement ?</b> 20 minutes	<p><u>Temps 1 :</u></p> <p>Matérialiser 4 espaces dans la classe correspondant aux 4 panneaux de la boussole (bien dans mon <b>corps</b>, bien dans ma <b>tête</b>, bien avec <b>les autres</b> et bien avec mon <b>environnement</b>).</p> <p>Rappel de l'activité maison : image/mot/dessin de ce qui évoque la santé pour eux.</p> <p>Les inviter à placer librement ce qu'ils ont ramené sur les panneaux qui, selon eux, correspondent à leur travail. Certains peuvent présenter leur image et expliquer pourquoi cela représente la santé.</p> <p>Rassemblement des 4 panneaux pour former la boussole.</p>	<p>➤ Prévoir des images supplémentaires sur la santé</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>Leur demander pourquoi les 4 panneaux ont été rassemblés → expliquer que la santé, ce n'est pas juste être bien dans son corps (bien manger, bien dormir...) mais c'est aussi être bien avec les autres, avec soi et dans son environnement. Nommer chaque partie de la boussole.</p>	<p>Bien dans ma tête = santé mentale          Bien dans mon corps = santé physique          Bien dans mon environnement = santé environnementale          Bien avec les autres = santé sociale</p>
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Qu'est-ce qui influence notre santé ?</b></p> <p>25 min</p>	<p>Retour sur la question posée 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 la santé dans ses 4 dimensions.</p> <p>Faire des binômes/trinômes, qui travailleront chacun sur une seule dimension de la santé. Veiller à ce que toutes les dimensions soient représentées. Chaque dimension de la santé correspond à une couleur de post-it (ex : post-it vert = santé environnementale, post-it bleu = santé mentale...)</p> <p>--&gt; Le binôme note sur le post-it leurs idées.</p> <p>Les binômes qui le souhaitent viennent présenter leur post-it et l'expliquent.</p>	
<p><b>Rituel de fin</b></p> <p>15 min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu"</b></li> </ul> <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : <b>tête, autres, santé, soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin : le "savoring".</b></li> </ul> <p>Rapeller aux élèves ce que veut dire « savourer ». C'est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple.</p> <p>"Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Présentation de l'activité maison</b></li> </ul> <p>Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi.</p> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée.</p> <p>Ajouter la bulle au poster</p>	



**Bien  
dans ma tête**



**Bien dans  
mon corps**





Bien avec  
les autres

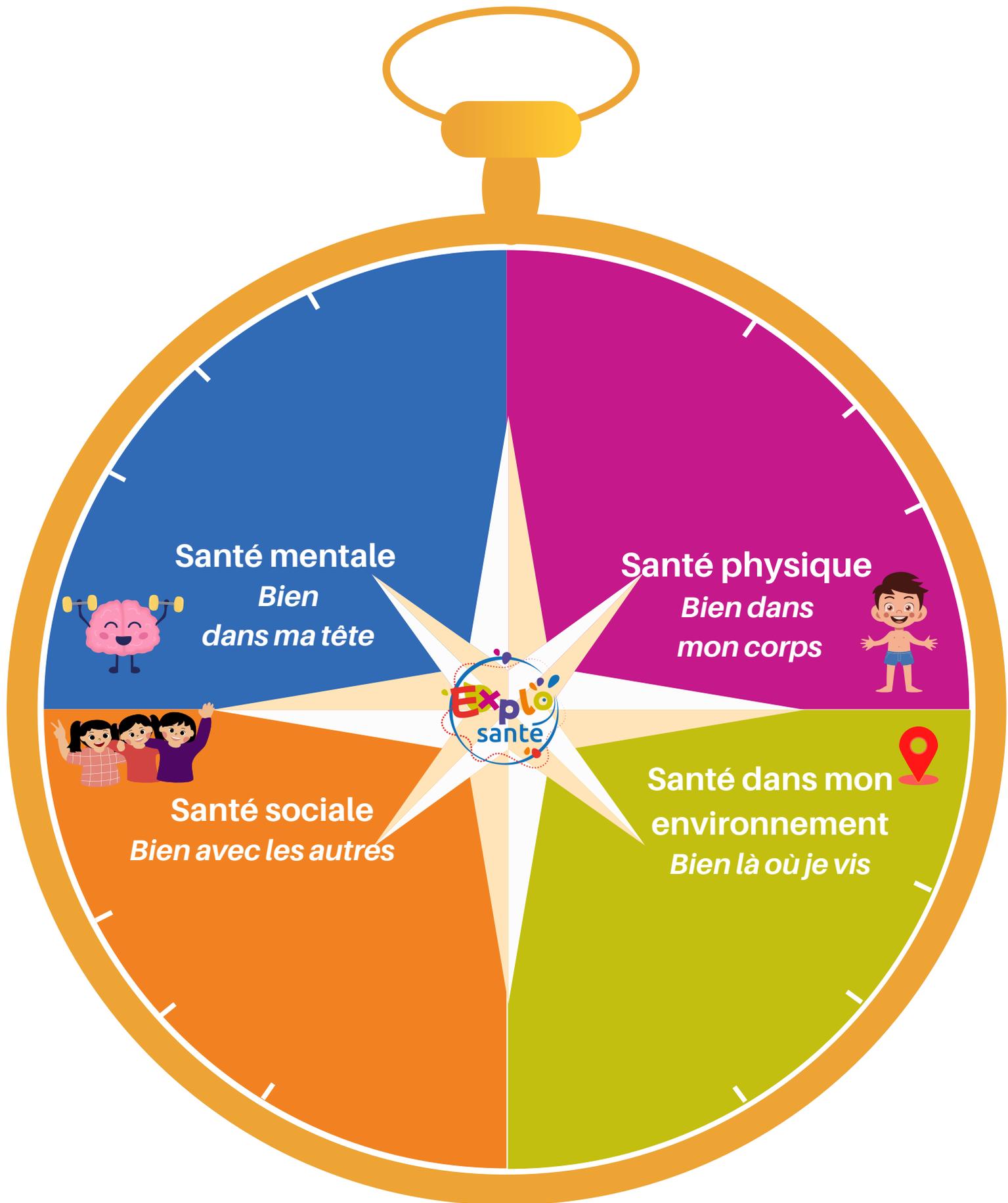




# Bien dans mon environnement



# Boussole de la santé

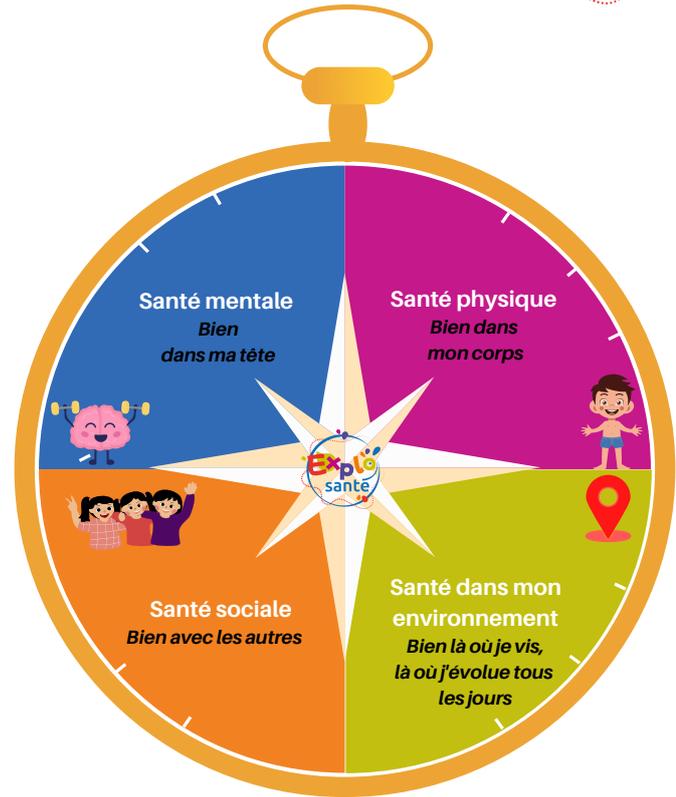


# 3 Notre santé, un trésor à préserver



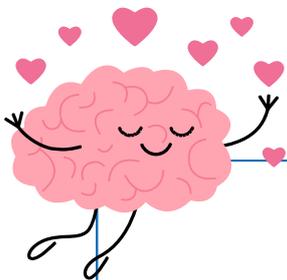
## Ce que nous avons vu :

- La santé c'est se sentir bien dans son corps, dans sa ....., avec les autres et dans son environnement.
- La santé peut-être influencée au quotidien par nos habitudes de vie, nos comportements, notre environnement et nos relations avec les ..... Nous pouvons agir sur notre .....

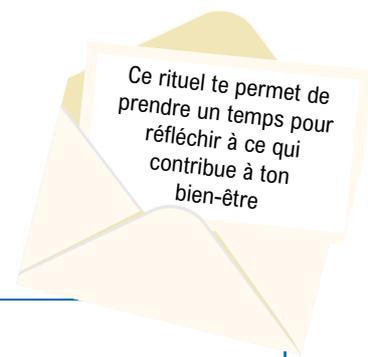


**CPS** : Avoir conscience de ....., c'est comprendre ce qu'on sait, ce qu'on veut et ce qu'on pense.

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....

.....

**Parce que**

.....

.....

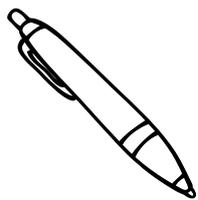
3

# Activité à la maison

A faire après la séance 3



Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi.  
Décris la avec tes mots :



.....

.....

.....

Qu'as-tu ressenti ?

Dans ta tête ?

Dans ton corps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Demande à tes proches, ce qu'ils pourraient ressentir dans la même situation

.....

Aidez l'enfant à trouver sa situation et à exprimer ses ressentis

La prochaine séance sera sur les émotions