



Séance 1

Explo'santé, cap vers les autres !

Sujet	“Moi, les autres et notre santé”
Objectif pédagogique	Remobiliser les connaissances de la séquence 1 et 2 du programme Explo'Santé Poser le cadre et présenter le thème de la séquence 3 “Moi, les autres et notre santé”
CPS développée	CS2-2 Développer des attitudes et comportements prosociaux

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> - Chemise en carton “L’atelier autonome” contenant 4 enveloppes avec les supports d’animation : Atelier Cadre - Atelier Boussole de la santé - Atelier Fleur des besoins – Atelier définition des CPS X nombre de groupes - Chemises réponses Cadre, Boussole de la santé, Fleur des besoins, Définition CPS X 1 - Cartes rôles : laborantin – gardien du temps – gardien des règles – orateur - journaliste - Sachet des Pauses attentionnelles - Pochettes Explo'Santé pour les nouveaux élèves - Sommaire année 3 x nb d'élèves - Enveloppe et rituel d'encouragement X nombre d'élèves - Fiche Rituel de début : météo des émotions - Fiche Elève “Ce que nous avons vu” et activité maison x nb d'élèves 	4 ou 5 îlots pour former les groupes de l’atelier autonome

Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Introduction : 10 min	<p>Nous nous retrouvons pour la dernière année du programme Explo'Santé qui a pour thème “Moi et les autres” en lien avec notre santé. Voici le parcours que nous allons faire au cours des 10 séances.</p> <p>Demander si un ou 2 élèves veu(len)t rappeler à la classe ce qu’est Explo'Santé et quel est l’objectif du programme.</p> <p>Pour se remettre dans Explo'Santé, nous allons commencer par une météo personnelle.</p>	<p>Montrer le sommaire ; il sera remis en fin de séance.</p> <p>Les objectifs du programme seront rappelés en synthèse des ateliers autonomes</p>
Activité : 20 min	<p>Consigne : vous allez donc travailler en ateliers autonomes.</p> <p>Les 4 ateliers sont dans la chemise en carton – chaque atelier a sa consigne A chaque atelier terminé, celui qui a le rôle de “Journaliste” dans votre groupe viendra vérifier la réponse sur le bureau où sont positionnées les chemises réponses.</p> <p>Vous avez 20 minutes pour faire l’ensemble des ateliers.</p> <p>Contenu des quatre ateliers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le Cadre d'Explo'Santé 5 mots à disposition en lien avec les règles pour le bon fonctionnement d’une séance : Confiance, respect, écoute, engagement, droit à l’erreur Est-ce que ces 5 mots vous font penser à une activité de l’année dernière ? Trouver le mot mystère (cf l’acrostiche CREER) • La boussole de la santé 4 définitions vs 4 dimensions de la santé - Faire correspondre chacune des définitions avec la bonne dimension. • La fleur des besoins Remettre le bon besoin dans le bon pétale. Chaque élève du groupe doit ensuite tirer une étiquette dans l’enveloppe et mimer ou faire deviner par un mot, un des exemples de besoins fondamentaux (Physique, sécurité, estime de soi, appartenance, réalisation.) Le groupe doit trouver à quel besoin correspond cet exemple. • La définition des cps Remettre les étiquettes en ordre pour reconstituer la définition des CPS 	<p>Constitution des groupes : veiller à ce que les nouveaux élèves soient répartis avec les élèves qui ont suivi le programme en CM1 et CM2</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Confiance</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Respect</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Écoute</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Engagement</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Droit à l'erreur</div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> </div> <div style="margin-top: 10px;"> </div> </div>

<p>Pause attentionnelle 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	<p><u>Sachets Pauses attentionnelles</u></p>
<p>Restitution : 5 min</p>	<p>Restitution générale : Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de ce travail</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que vous vous souvenez de ces outils ? - Était-ce facile d'organiser le travail en autonomie en groupe ? - Qu'est-ce qui a permis de mener les ateliers jusqu'au bout ? - Est-ce que cette façon de travailler vous a plu ? <p>Réponses attendues / possibles :</p> <p>L'écoute - respect des rôles - place dans le groupe</p> <p>Eclairage théoriques sur la CPS de la séance :</p> <p>Cette CPS sociale regroupe la capacité à développer des liens sociaux (savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés...) et à adopter des comportements prosociaux, c'est-à-dire des attitudes et des actions qui soient favorables aux autres et qui leur apportent une aide (coopération, comportements d'entraide, de collaboration, d'engagement social...)</p> <p>Rituel : Vous souvenez-vous en quoi consistait le rituel de fin de l'année dernière ? De quoi vous souvenez-vous ?</p> <p>La gratitude : <i>La gratitude permet d'orienter notre attention sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui est positif en nous et autour de nous. C'est un véritable moteur de bien-être pour soi et pour les autres. Aujourd'hui, je prends un moment pour me remercier ou remercier quelqu'un ou quelque chose.</i></p> <p>Cette année le rituel portera sur l'encouragement. C'est quoi encourager ?</p> <p>L'encouragement favorise l'auto-évaluation, c'est reconnaître et apprécier les efforts et les comportements positifs chez l'autre. Ce n'est pas un compliment. « Tu es tellement gentil » vs « merci pour ton aide. »</p> <p>Dans votre pochette, vous aurez une enveloppe pour ranger vos billets d'encouragement et nous allons apprendre à les utiliser tout au long des séances. Il y a 3 types d'encouragement. Nous commençons dès aujourd'hui avec les encouragements descriptifs. Ils correspondent au pictogramme Arc en ciel 🌈</p> <p>. On décrit ce qu'on voit : Je vois..., J'observe....</p> <p>Distribuer la première partie de la fiche.</p>	
<p>Rituel de fin : 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Distribution des pochettes et du sommaire aux élèves <p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lire et compléter la fiche “Ce que nous avons vu” : connaissances, relationnelles, comportements - Présentation de la mission maison - Rituel de fin L'ENCOURAGEMENT... 	

Consignes Atelier : Cadre d'Explo' Santé

5 mots à disposition en lien avec les règles pour le bon fonctionnement d'une séance :

Confiance, respect, écoute, engagement,
droit à l'erreur

Est-ce que ces 5 mots vous font penser à une activité de l'année dernière ? Trouver le mot mystère

Consigne Atelier Boussole de la santé

4 définitions et 4 dimensions de la santé

Faire correspondre chacune des définitions avec la bonne dimension.

Consignes Atelier La fleur des besoins

- 1. Remettre le bon besoin dans le bon pétale.**
- 2. Chaque élève du groupe doit ensuite tirer une étiquette dans l'enveloppe et mimer ou faire deviner par un mot, un des exemples de besoins fondamentaux (Physique, sécurité, estime de soi, appartenance, réalisation.) Le groupe doit trouver à quel besoin correspond cet exemple.**

Consigne Atelier Définition des cps

Remettre les étiquettes en ordre pour reconstituer la définition des Compétences PsychoSociales (CPS)

Confiance

Respect

Écoute

Engagement

Droit à l'erreur

Confiance

Respect

Écoute

Engagement

d **R**oigt à l'erreur

Être en confiance, c'est se faire confiance et faire confiance aux autres

Respecter, c'est penser et agir positivement avec les autres et soi-même

Écouter, c'est faire attention à ce que quelqu'un dit pour l'entendre et le comprendre

S'engager, c'est décider de participer pleinement à une activité

Avoir le droit à l'erreur, c'est avoir le droit de se tromper et d'apprendre de cette erreur

**5 règles sont essentielles pour _____ une ambiance
sereine afin d'explorer et développer nos
compétences.**

**Nous pouvons tous et toutes les respecter pour soi
et pour les autres.**



RÉPONSE CADRE :

5 règles sont essentielles pour C R É É R une ambiance sereine afin d'explorer et développer nos compétences.

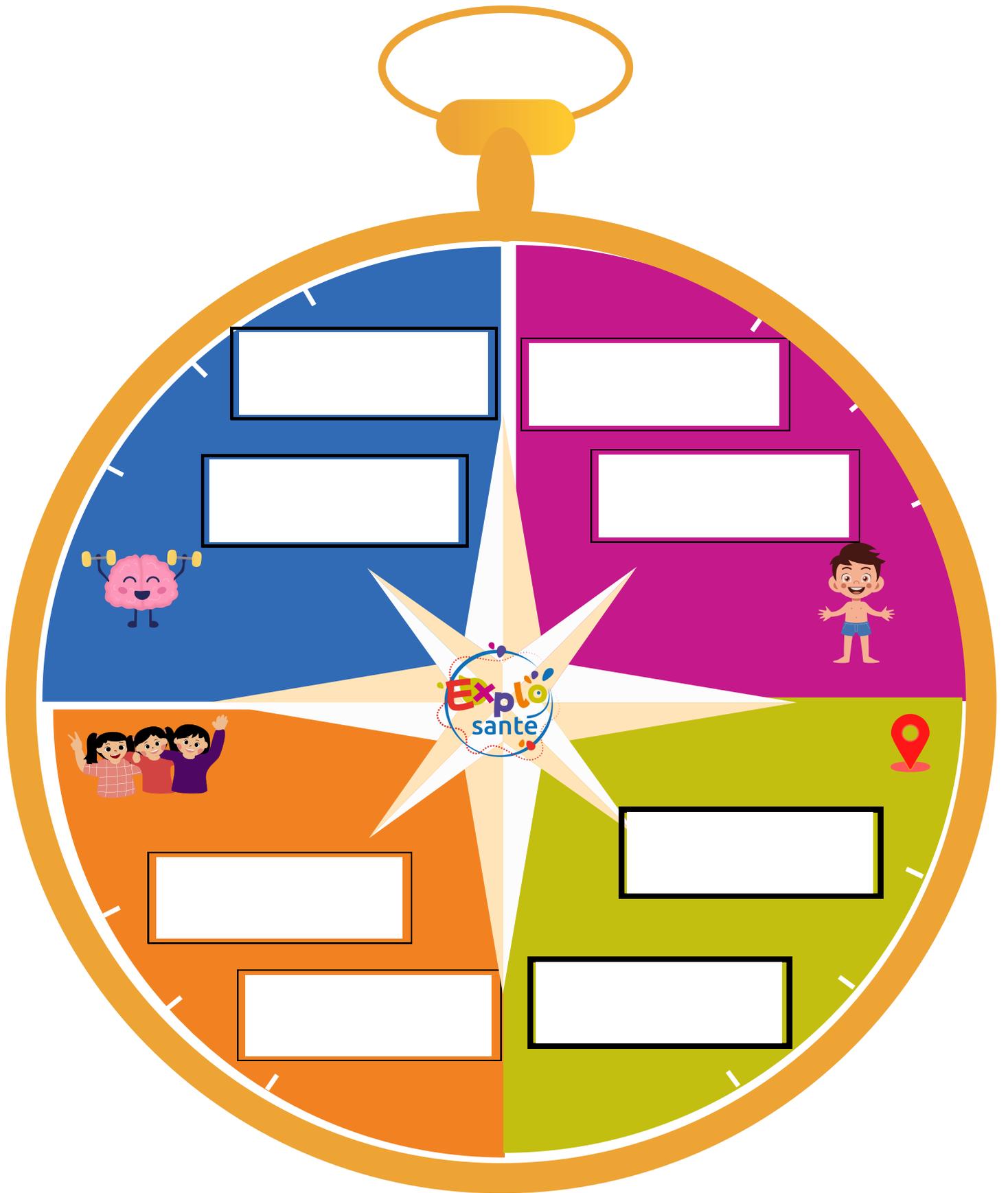
Nous pouvons tous et toutes les respecter pour soi et pour les autres.

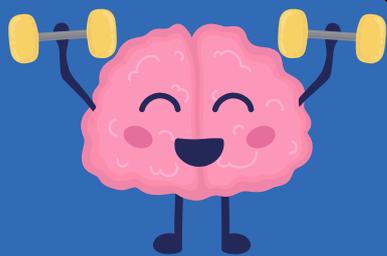
C R E E R

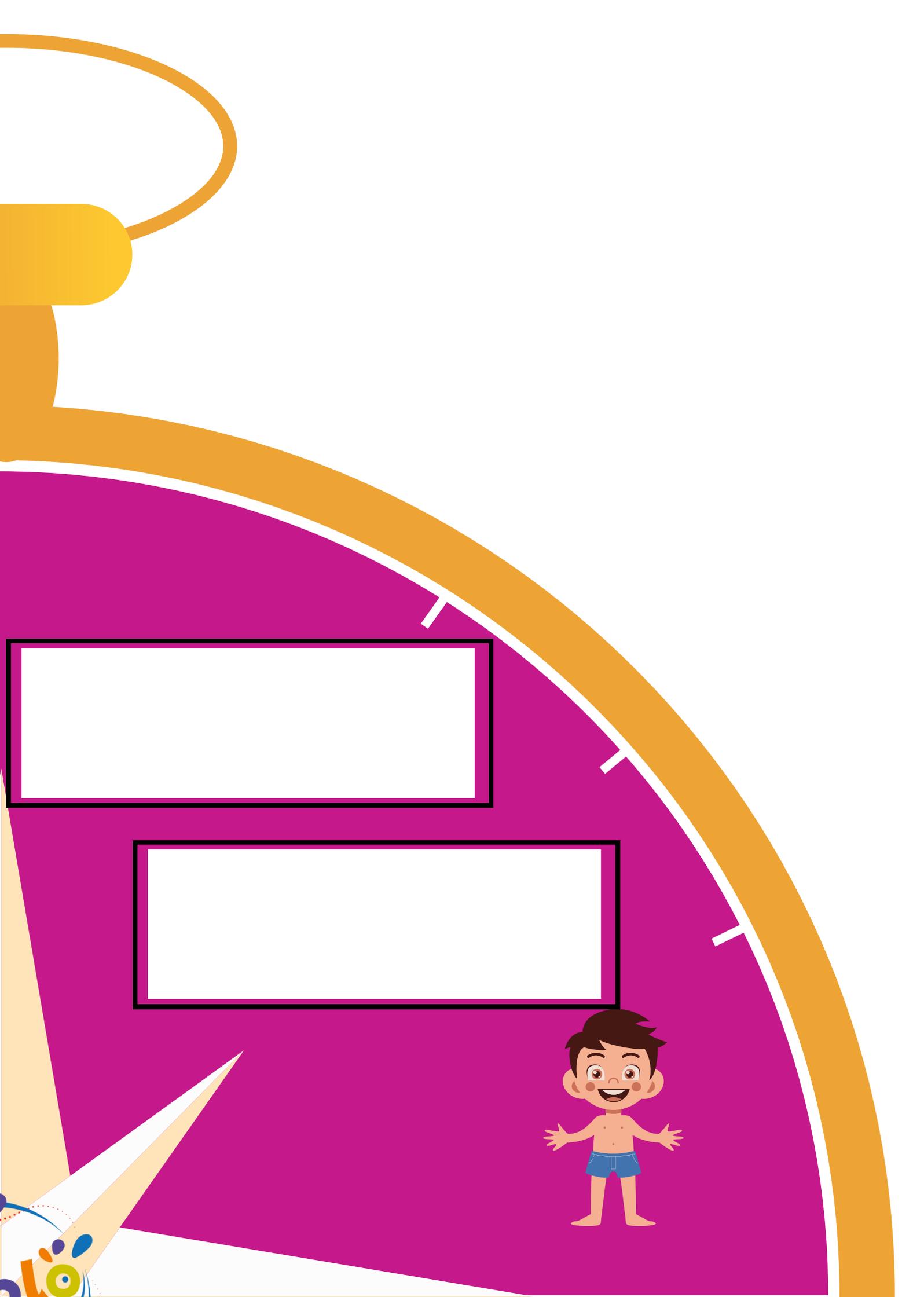
RÉPONSE

Boussole de la santé





A large, empty rectangular box with a black border, intended for text or a drawing. It is located in the middle-right section of the page.A large, empty rectangular box with a black border, intended for text or a drawing. It is located in the upper-right section of the page.

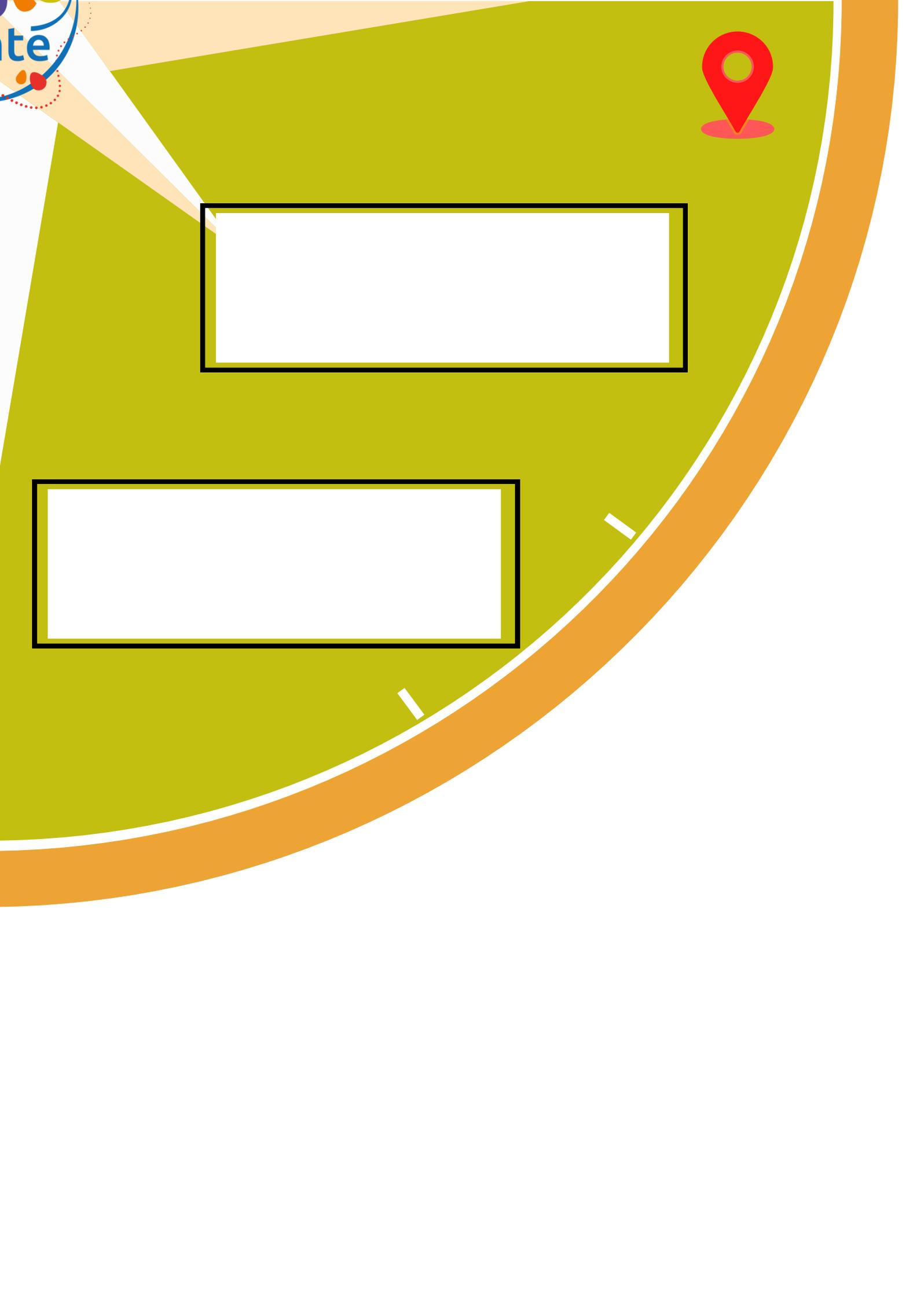


Blank rectangular box for text or drawing.

Blank rectangular box for text or drawing.







Etiquettes-mots *titre* pour la boussole de la santé 1/2

**SANTÉ
MENTALE**

**SANTÉ
MENTALE**

**SANTÉ
PHYSIQUE**

**SANTÉ
PHYSIQUE**

**SANTÉ
SOCIALE**

**SANTÉ
SOCIALE**

**SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE**

**SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE**

**SANTÉ
MENTALE**

**SANTÉ
MENTALE**

**SANTÉ
PHYSIQUE**

**SANTÉ
PHYSIQUE**

**SANTÉ
SOCIALE**

**SANTÉ
SOCIALE**

**SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE**

**SANTÉ
ENVIRONNEMENTALE**

Etiquettes-mots *définition* pour la boussole de la santé 2/2

Être bien avec les autres	Être bien avec les autres
Être bien dans son corps	Être bien dans son corps
Être bien dans sa tête	Être bien dans sa tête
Être bien dans son environnement, là où on vit, où on est.	Être bien dans son environnement, là où on vit, où on est.
Être bien avec les autres	Être bien avec les autres
Être bien dans son corps	Être bien dans son corps
Être bien dans sa tête	Être bien dans sa tête
Être bien dans son environnement, là où on vit, où on est.	Être bien dans son environnement, là où on vit, où on est.

RÉPONSE

Définition à trouver

Les compétences psychosociales (CPS) sont des capacités, que l'on a tous et que l'on développe toute sa vie qui nous permettent de nous adapter aux situations du quotidien.

Il existe 3 catégories :

- **les compétences cognitives : mieux se connaître,**
- **les compétences émotionnelles : mieux reconnaître et gérer ses émotions**
- **les compétences sociales mieux interagir avec les autres**

Compléter avec les étiquettes mots cette définition
des Compétences psychosociales

Les compétences _____ (CPS) sont des capacités, que l'on a tous et que l'on développe toute sa vie qui nous permettent de nous adapter aux _____ du quotidien.

Il existe 3 _____ :

- **les compétences _____ : mieux se connaître**
,
- **les compétences _____ mieux reconnaître
et gérer ses émotions**
- **les compétences _____ (mieux interagir avec
les autres)**

Etiquettes mots pour la définition des CPS

psychosociales	psychosociales	psychosociales
situations	situations	situations
catégories	catégories	catégories
cognitives	cognitives	cognitives
émotionnelles	émotionnelles	émotionnelles
sociales	sociales	sociales

psychosociales	situations	catégories	cognitives	émotionnelles	sociales
-----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------------	-----------------

Besoins physiques

Manger, boire, dormir, se reposer, bouger, avoir chaud...

Besoins de sécurité

Se sentir en sécurité, être rassuré, être protégé...

Besoins d'estime de soi

S'apprécier, s'aimer, se croire capable, se respecter...

Fleur des besoins

Besoins de réalisation

Grandir, créer, apprendre, faire quelque chose qu'on aime...

Besoins d'appartenance

Etre aimé, aimer, avoir des amis, faire partie d'un groupe, être respecté...

RÉPONSE

Fleur des besoins

Besoins physiques

Manger, boire, dormir, respirer, se reposer, bouger, avoir chaud...

Besoins de sécurité

Se sentir en sécurité, être rassuré, être protégé, mettre un casque à vélo, les règles, le cadre...

Besoins d'estime de soi

S'apprécier, s'aimer, être fier de soi, se croire capable, se respecter.

Fleur des besoins

Besoins de réalisation

Grandir, créer, apprendre, faire quelque chose qu'on aime, dessiner, le sport...

Besoins d'appartenance

Etre aimé, aimer, avoir des amis, faire partie d'un groupe, être respecté, fête de famille...

Compléter les pétales de la fleur des besoins avec les étiquettes-mots

BESOIN

Manger, boire, dormir, se
reposer, bouger, avoir
chaud...

MIMES

BESOIN

Se sentir en sécurité, être
rassuré, être protégé...

MIMES

BESOIN

S'apprécier, s'aimer,
se croire capable, se
respecter, être fier de
soi...

MIMES

BESOIN

Grandir, créer, apprendre,
faire quelque chose qu'on
aime, dessiner, chanter,
faire du foot...

MIMES

BESOIN

Etre aimé, aimer, avoir des
amis, faire partie d'un groupe,
être respecté...

MIMES

**Fleur des
besoins**

Etiquettes-mots pour la fleur des besoins

Besoins physiques	Besoins physiques
Besoins d'estime de soi	Besoins d'estime de soi
Besoins de sécurité	Besoins de sécurité
Besoins de réalisation	Besoins de réalisation
Besoins d'appartenance	Besoins d'appartenance
Besoins physiques	Besoins physiques
Besoins d'estime de soi	Besoins d'estime de soi
Besoins de sécurité	Besoins de sécurité
Besoins de réalisation	Besoins de réalisation
Besoins d'appartenance	Besoins d'appartenance

Mimes :



A tour de rôle, piocher une étiquette et faites la deviner par un mime ou par un mot (sans dire les mots de la carte) et classer là dans la bonne pétale de besoins.

Avoir des amis

Fête de famille

Manger

Respirer

Être fier de soi

S'aimer

Mettre un casque à vélo

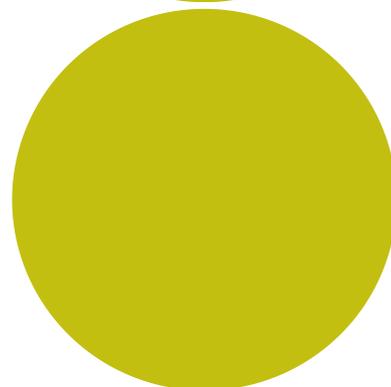
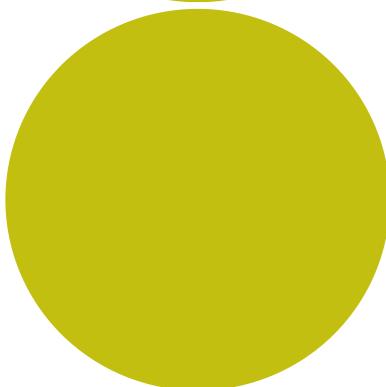
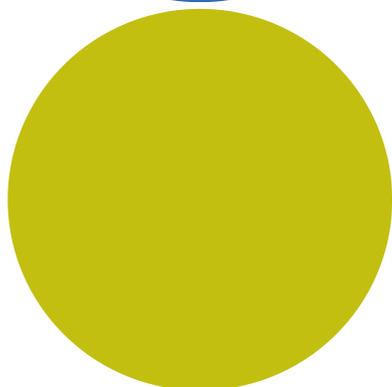
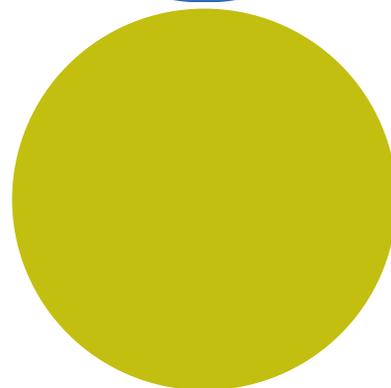
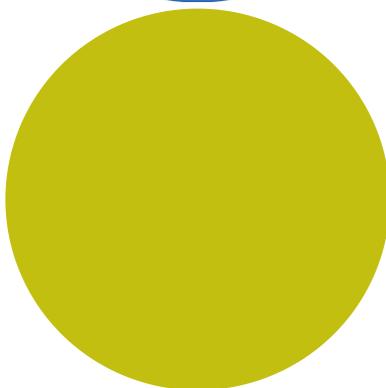
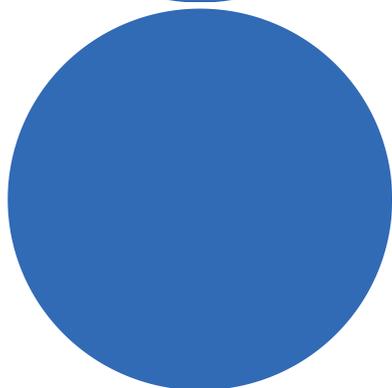
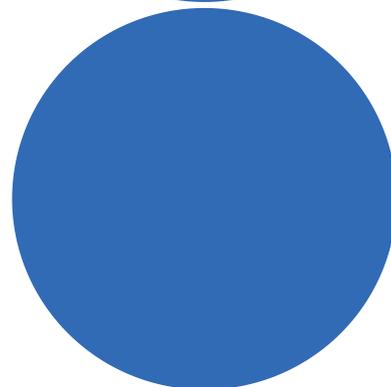
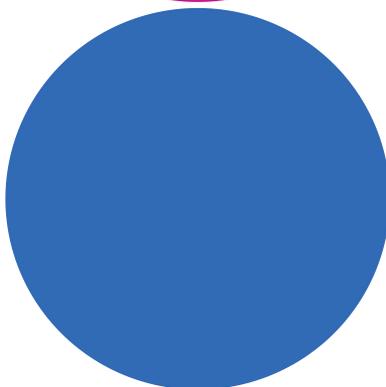
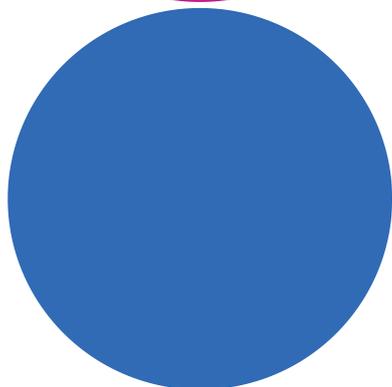
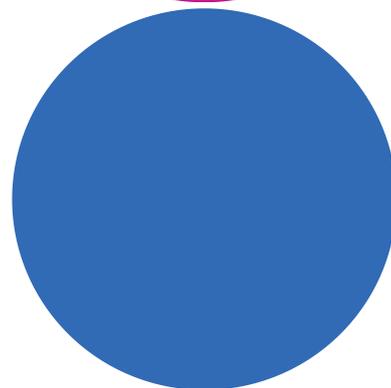
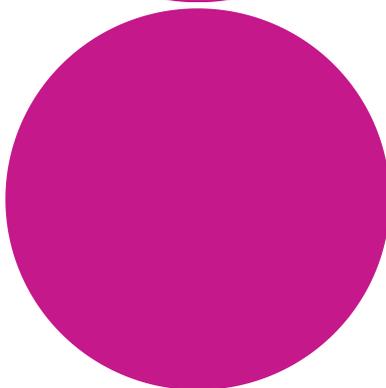
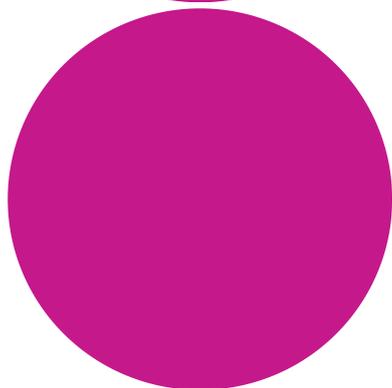
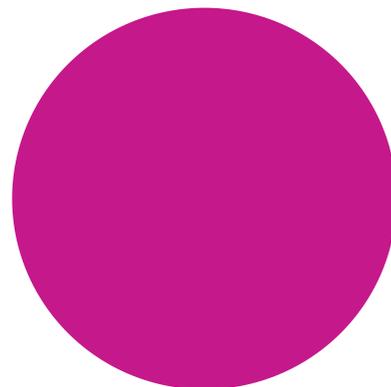
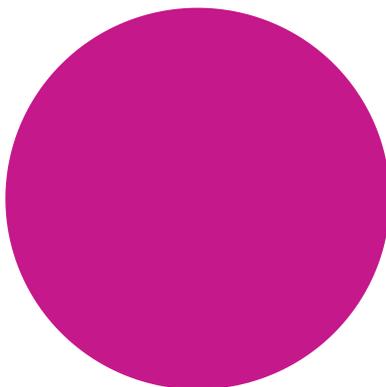
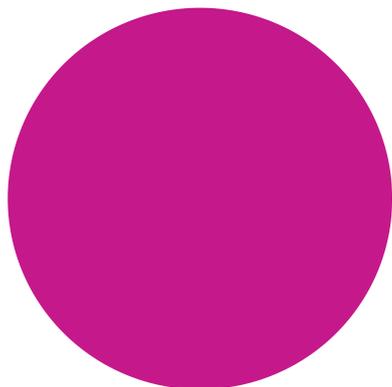
Les règles, le cadre

Dessiner

Le sport

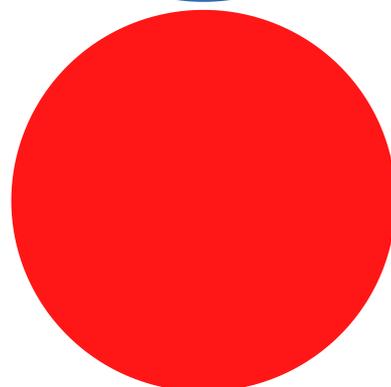
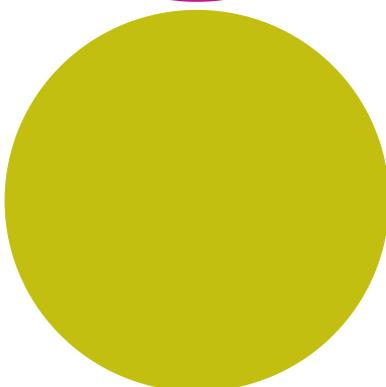
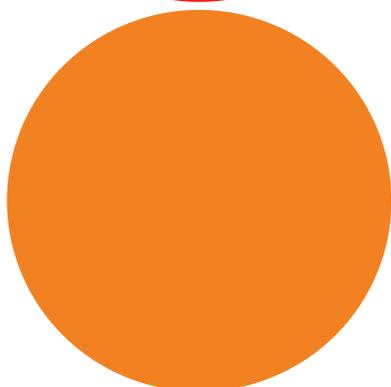
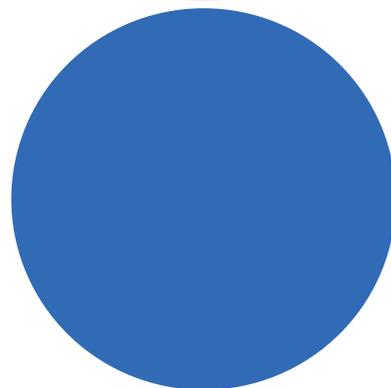
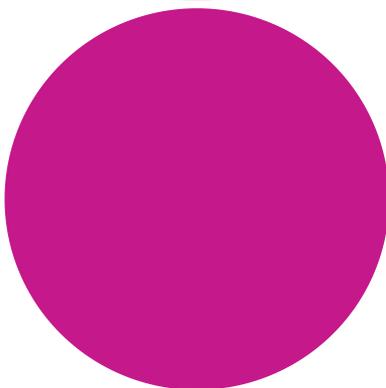
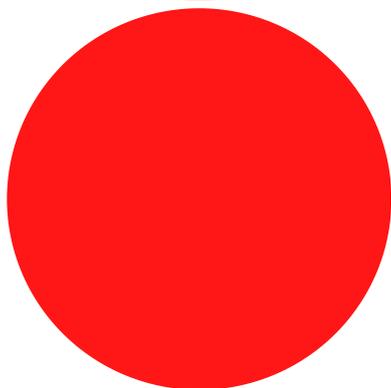
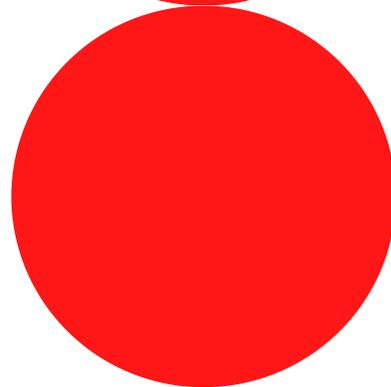
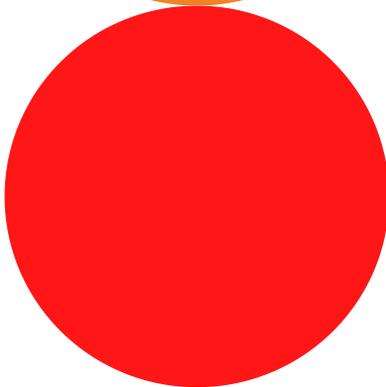
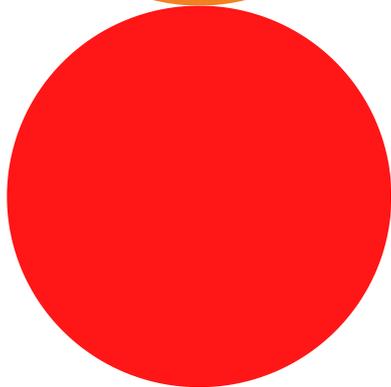
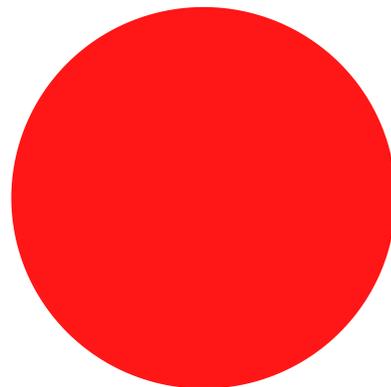
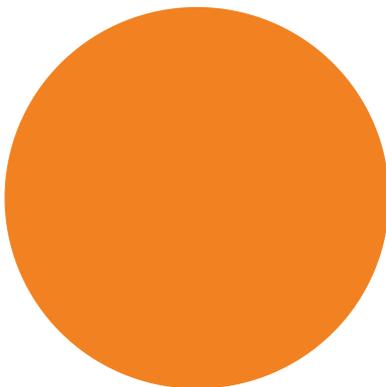
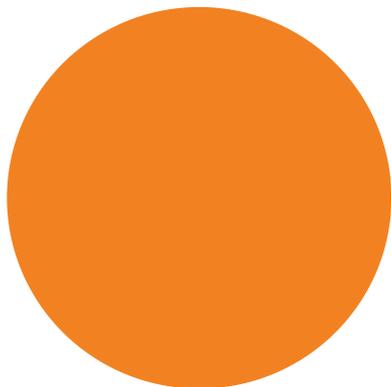
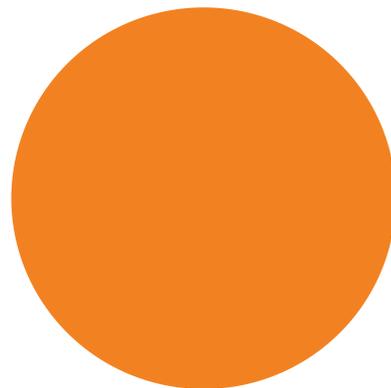
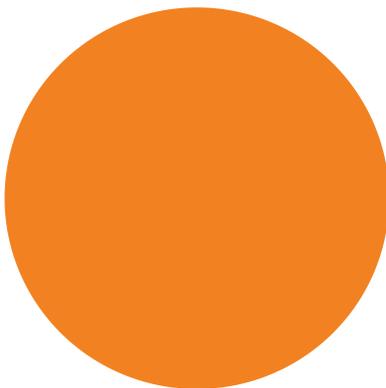
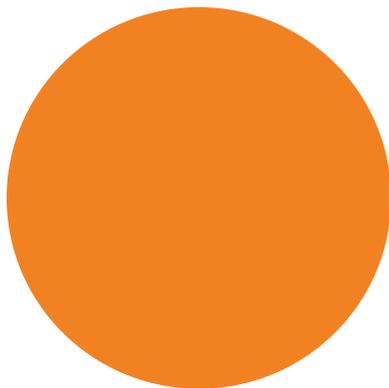
1

Outil pédagogique



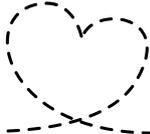
1

Outil pédagogique



Billets de gratitude

Billet de gratitude



De la part de

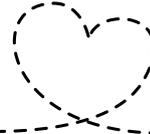
pour

Parce que

.....



Billet de gratitude



De la part de

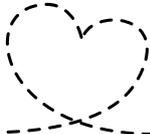
pour

Parce que

.....



Billet de gratitude



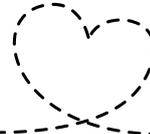
De la part de

pour

Parce que

.....

Billet de gratitude



De la part de

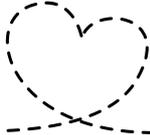
pour

Parce que

.....



Billet de gratitude



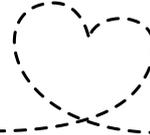
De la part de

pour

Parce que

.....

Billet de gratitude



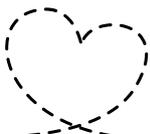
De la part de

pour

Parce que

.....

Billet de gratitude



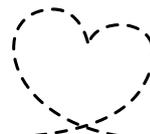
De la part de

pour

Parce que

.....

Billet de gratitude



De la part de

pour

Parce que

.....

Apprendre à savourer

Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

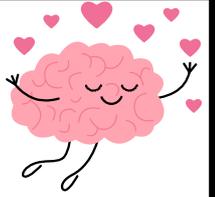
.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

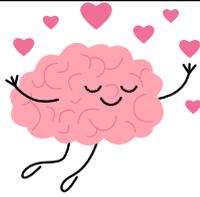
.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

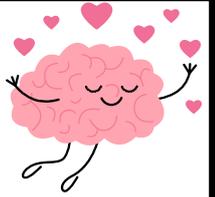
.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

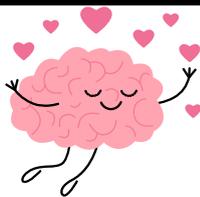
.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que

.....



Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que

.....





1

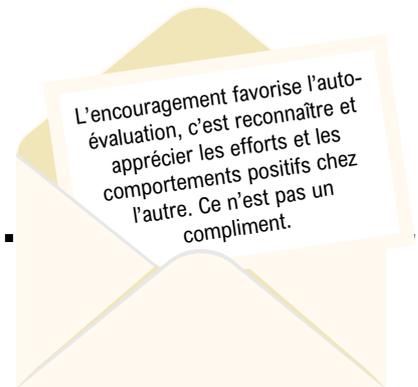
Explo'santé, cap vers les autres !



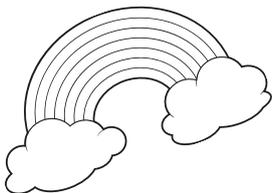
Ce que nous avons vu :

- Nous avons fonctionné en ateliers autonomes pour remobiliser les liées à Explo'Santé (règles de vie, dimensions de la santé, besoins fondamentaux et définition des Compétences psychosociales)
- Cette année, nous allons explorer les compétences en prenant appui sur nos besoins.
- **CPS** : Développer des attitudes et prosociaux, c'est savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés...

Mon rituel de fin de séance



L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

Colle ici ton encouragement reçu

Que je me donne :

Colle ici ton encouragement personnel

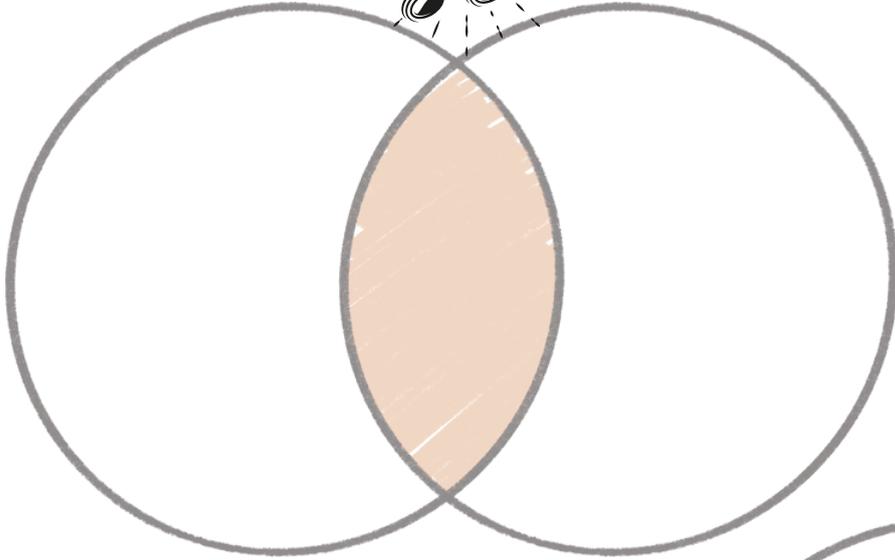
1

Activité à la maison

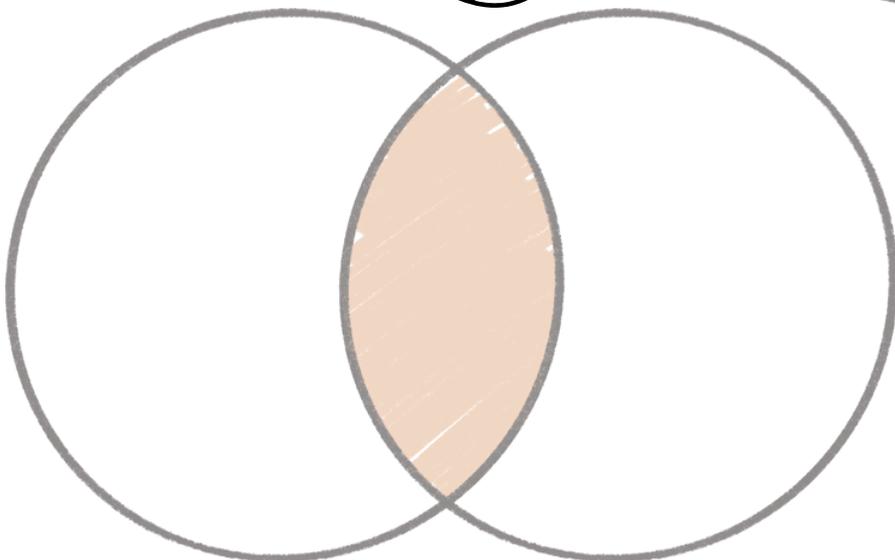
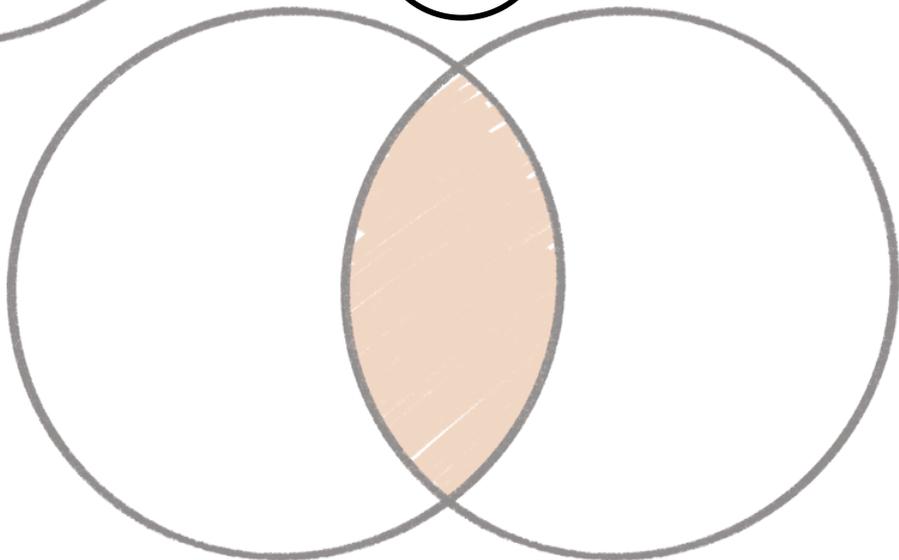
A faire pour la séance 2



A la recherche de nos points communs



A la maison, jouez à trouver vos points communs



Exemple



David

lasagnes

Mona

Mes billets

D'ENCOURAGEMENT

À DÉTACHER, à GARDER OU A PARTAGER à VOLONTÉ



Je vois que ta gentillesse fait du bien aux autres



J'observe que tu es très à l'écoute des autres.



Je vois que tu as un rire joyeux et contagieux



Malgré les difficultés, je vois que tu avances !



Je t'apprécie vraiment comme tu es



J'apprécie beaucoup de travailler avec toi.



Merci d'être un(e) ami(e) si génial(e)



Merci, je suis reconnaissant pour



Je pense que tu vas y arriver parce que.....



Je sais que tu es capable de réaliser de grandes choses



J'ai confiance dans tes qualités et forces pour.....



Je sais que c'est difficile, mais tu as des ressources en toi pour y arriver.

.....
.....

Mes billets

D'ENCOURAGEMENT

À DÉTACHER, à GARDER OU A PARTAGER à VOLONTÉ



Je vois que ta gentillesse fait du bien aux autres



J'observe que tu es très à l'écoute des autres.



Je vois que tu as un rire joyeux et contagieux



Malgré les difficultés, je vois que tu avances !



Je t'apprécie vraiment comme tu es



J'apprécie beaucoup de travailler avec toi.



Merci d'être un(e) ami(e) si génial(e)



Merci, je suis reconnaissant pour



Je pense que tu vas y arriver parce que.....



Je sais que tu es capable de réaliser de grandes choses



J'ai confiance dans tes qualités et forces pour.....



Je sais que c'est difficile, mais tu as des ressources en toi pour y arriver.

.....
.....