

Cycle 2/ CE2 Séquence de l'éléphant (n° 5)

Bien-être : gérer ses émotions

Enjeux de santé

Le ressenti de bien ou mal être est un pilier de la santé mentale. Pouvoir mettre des mots sur ses émotions, ses sentiments, pouvoir les exprimer, les partager dans le respect de sa pudeur et de celle des autres, est constitutif de l'équilibre de la personne.

« Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. » OMS 1993

Enjeux éducatifs

Faire vivre des émotions, donner les mots pour les traduire dans un cadre dans lequel l'enfant va pouvoir s'exprimer en toute sécurité, constitue une démarche qui va contribuer l'outillage instrumental et psychologique de l'enfant pour lui permettre d'affronter et mieux vivre les aléas de son existence.

Cette démarche est notamment essentielle dans la prévention des addictions.

Activités de classe

Cycle 2/ CP Séquence de l'éléphant (n° 5)			
Objectifs	Activités		
<p>L'objectif de cette séquence est de renforcer</p> <ul style="list-style-type: none"> l'efficacité de l'enfant dans la prise en compte de gestes favorables à son bien-être et sa santé notamment en ce qui concerne l'hygiène corporelle et mentale <p>Nous visons</p> <ul style="list-style-type: none"> la conquête de l'autonomie par l'élève à travers l'acquisition de connaissances utiles, notamment sur les facteurs de risques comportementaux le développement de son esprit critique, de son sentiment de responsabilité <p>Cela passe par le renforcement de compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> d'estime de soi de capacités d'expression et de communication d'esprit d'analyse et de décision. 	<p>Fiche 99 Évaluation de début de séquence Fiche : Test Attitudes Évaluer l'attitude des élèves par rapport à l'hygiène corporelle et mentale 30'</p>		
	Intitulé des fiches Axes de travail Durée	Thématiques santé Intentions éducatives	Domaines du socle Disciplines scolaires
	<p>Fiche 100 les microbes amis et ennemis Rapport à soi, à l'environnement 45'</p>	<p>Bien être Hygiène Identifier des risques de contamination</p>	<p>Les représentations du monde et l'activité humaine Questionner le monde EMC Français</p>
	<p>Fiche 101 Les signes d'une infection Rapport à soi 45'</p>	<p>Bien être. Prévention. Dédramatiser la visite chez le dentiste</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Français. Questionner le monde</p>
	<p>Fiche 102 The elephant Rapport à soi 45'</p>	<p>Bien être Comprendre les enjeux du brosseage des dents</p>	<p>Comprendre, s'exprimer en utilisant les langues vivantes étrangères (anglais) Langues vivantes étrangères (anglais) Questionner le monde EMC</p>
	<p>Fiche 103 Attention les yeux Rapport à soi 45'</p>	<p>Prévention Acquérir une technique de relaxation visuelle</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Questionner le monde Enseignements artistiques EEFCK</p>
	<p>Fiche 104 Les écrans Rapport à soi, à l'environnement 45'</p>	<p>Prévention Prévenir l'addiction aux écrans. Apprendre leur bon usage.</p>	<p>Formation de la personne et du citoyen Français Questionner le monde</p>
<p>Fiche 105 Évaluation de fin de séquence et de réinvestissement des acquis Évaluer l'attitude des élèves par rapport à l'hygiène corporelle et mentale 45'</p>			