

Cycle 3/ CM1 Séquence (n° 3) Souffler, respirer.

Bien être et santé mentale

Enjeux de santé

Être en bonne santé mentale signifie qu'un enfant peut faire face au stress dans n'importe quelle situation, peut aller à l'école et peut jouer à la maison et dans la communauté sans se sentir en colère, anxieux ou déprimé. Une bonne santé mentale au cours de l'enfance est essentielle au développement de l'enfant et à son plein potentiel.

Les conditions du bien-être : le point de vue de l'enfant.



Figure 1 : Indicateurs de bien-être des élèves et des jeunes : soutenir une [vision globale](http://educationsante.be/article/indicateurs-de-bien-etre-des-élèves-et-des-jeunes-soutenir-une-vision-globale-et-intégrée-de-l'enfance-et-de-la-jeunesse/) et intégrée de l'enfance et de la jeunesse MOREAU L.

<http://educationsante.be/article/indicateurs-de-bien-etre-des-élèves-et-des-jeunes-soutenir-une-vision-globale-et-intégrée-de-l'enfance-et-de-la-jeunesse/>

Enjeux éducatifs

À travers les activités qu'elle propose, les perspectives d'épanouissement et d'avenir qu'elle offre, l'école contribue à apporter aux élèves les conditions de son bien-être. La figure ci-dessus illustre bien les différents leviers que l'institution peut activer pour cela.

REBEE est construit sur cette ambition pour l'enfant en lui offrant un espace d'expression sécurisé où il pourra confronter ses représentations aux réalités du monde dans lequel il vit. Cette séquence propose à l'enfant d'appuyer sur la touche « pause » notamment sur les enjeux parfois paradoxaux dont il est l'objet.

Activités de classe

Cycle 3/ CM1 Séquence Souffler, respirer (n° 3)			
Objectifs	Activités		
<p>L'objectif de cette séquence, entièrement dédié au bien-être, est de prendre la mesure du « respirer » dans toutes les acceptations du terme :</p> <p>Jouer de l'air que l'on inspire et expire, souffle de vie</p> <p>Souffler, faire une pause, prendre le temps de se sentir respirer</p> <p>Mais également respirer, comme respirer le bonheur, le bien-être...</p> <p>Cette séquence constitue une pause toute dédiée à la prise de conscience de sa vie intérieure, physique et psychologique</p> <p>Cela passe par le renforcement de compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> d'estime de soi, d'expression, de communication de créativité. 	<p>Fiche 120 Évaluation de début de séquence : Le cancre Recueillir les capacités des élèves à reconnaître et exprimer une émotion. 30'</p>		
	Intitulé des fiches Axes de travail Durée	Thématiques santé Intentions éducatives	Domaines du socle Disciplines scolaires
	Fiche 121 Respirer-Relax Rapport à soi, 45'	Bien-être Vivre et exprimer un ressenti. Respirer.	Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages du corps, et des arts EPS Musique Sciences et techniques
	Fiche 122 Le vivo Rapport à soi, aux autres, à l'environnement 45'	Bien être Développer une culture musicale	Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts Enseigner les arts Sciences et techniques
	Fiche 123 Breathe Rapport à soi, aux autres 45'	Bien être Exprimer sa créativité.	Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages du corps, les langues vivantes étrangères Langues vivantes étrangères (anglais) EPS Arts
	Fiche 124 Esprit critique Rapport aux autres, à son environnement 45'	Bien être Développer l'esprit critique	Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française Formation de la personne et du citoyen Français EMC
	Fiche 125 Se déplacer Rapport à soi, à l'environnement 45'	Bien-être Éprouver par le ressenti la notion de déplacement. Comparer différents modes de déplacer.	Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages du corps. Les représentations du monde et l'activité humaine Géographie EPS Sciences et techniques
Fiche 126 Évaluation de fin de séquence et de réinvestissement des acquis Reconnaître et exprimer une émotion 45'			