

ÉVALUATION FINALE



ÊTRE CAPABLE D'EXPRIMER SES RESSENTIS ET SES ÉMOTIONS.



Je m'appelle

J'habite à

Mon pays c'est la

Le moment que je déteste pendant l'année c'est



Quiz. Entoure ta réponse.

Quand j'ai fait une bêtise :

- a. Je dis que c'est de la faute des autres
- b. J'essaie de la réparer
- c. Je vais me cacher

Quand on est méchant avec moi :

- a. J'ai envie de me venger
- b. Cela me fait de la peine
- c. Je ne réponds pas

Lorsque je joue avec des amis, l'important :

- a. C'est de bien m'amuser
- b. C'est de gagner
- c. C'est de ne pas tricher

Quand je suis heureux :

- a. J'ai envie de le crier partout
- b. Je le garde pour moi
- c. Je le partage avec mes ami-e-s

Quand j'ai un problème j'en parle d'abord :

- a. À mes ami-e-s
- b. À mes parents
- c. À personne



ÊTRE CAPABLE D'EXPRIMER SES RESENTIS ET SES ÉMOTIONS

Entre nous - L'objectif de l'évaluation finale est de mesurer l'évolution éventuelle des capacités des élèves à gérer des situations chargées en émotions.



Entrée dans l'activité santé

Commencer cet exercice en position assise sur une chaise ou par terre.

Avec la main droite tâter le bras gauche en remontant de la main vers l'épaule pour sentir les os : les phalanges des doigts, les os dans la paume de la main, le cubitus, le radius, l'humérus. **Reproduire** sur le bras droit.

Tâter maintenant les os des orteils du pied droit, la cheville, le talon, le péroné, le tibia, le fémur. Même chose à gauche.

Toucher et sentir le bassin, les vertèbres cervicales, suivre des mains la colonne vertébrale et aussi les côtes. **Se concentrer** sur la respiration : respirer lentement et profondément.

S'étirer. Commencer l'activité.



Évaluer la capacité des élèves à s'identifier et exprimer une préférence

Laisser les élèves libres dans la réalisation de la consigne.



Évaluer l'évolution des capacités des élèves à gérer une situation complexe

Quiz

- Lire chacun des items du quiz.
- Laisser les élèves répondre individuellement à chaque item.
- Comparer les réponses des fiches 1 et 7 pour constater et expliquer les éventuels changements.

Une ressource pour l'enseignant

- [Le cartable des compétences psychosociales.](#)
- Les ateliers CPS - [Enfants Mindful.](#)



A retenir

La classe fera un bilan oral de la séquence en se rappelant les messages santé évoqués

- Partager ses émotions et ses ressentis aide à se sentir mieux, à se faire comprendre et comprendre les autres.
- Selon les situations, on peut exprimer son ressenti par de la joie, de la peur, de la tristesse, du dégoût, de la surprise ou de la colère. Ces émotions ne sont pas faciles à maîtriser mais formuler un message clair peut aider à se faire entendre ou comprendre.
- Des activités calmes comme la lecture ou la relaxation favorisent l'endormissement. L'utilisation des écrans (TV, ordinateur, tablette, téléphone) avant de se coucher perturbent l'endormissement et le sommeil.
- Même éveillé, il est bon de rêver... mais sans oublier la réalité !
- S'exposer au soleil sans se protéger est néfaste pour la santé. Pour pratiquer une activité physique de plein air, je porte une casquette et je bois de l'eau.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5