

# ÉVALUATION FINALE



## SAVOIR EXPRIMER SES SENTIMENTS.



Je m'appelle ..... J'ai .....ans.  
Je suis une fille – un garçon  
Mon personnage historique préféré c'est  
.....



### Quiz : Comment te sens-tu ?

**En classe, quand je dois passer au tableau :**

- a. J'ai peur
- b. Je suis content
- c. J'ai honte
- d. Cela ne me fait rien



**Quand j'ai un petit souci :**

- a. Je le garde pour moi
- b. J'en parle à une personne de confiance
- c. Je fais comme s'il n'existait pas
- d. Je le partage avec mes ami-e-s



**Dans une équipe :**

- a. Je préfère être la ou le capitaine
- b. Je préfère être une simple joueuse / un simple joueur
- c. Le principal c'est de jouer
- d. Je n'aime pas jouer en équipe

**Si je subis une injustice :**

- a. Je me mets en colère
- b. Je laisse faire
- c. Je me fais aider pour obtenir justice
- d. Je me dis que c'est de ma faute



**Si on me dit un secret, même s'il ne me plaît pas:**

- a. Je le garde c'est un secret
- b. Je le partage avec une personne de confiance
- c. J'essaie de l'oublier
- d. Je dis à la personne qui m'a demandé le secret que je ne peux pas le garder

**SAVOIR EXPRIMER SES SENTIMENTS**

**Entre nous** - Cette activité est destinée à faire exprimer par les élèves leur ressenti en différentes situations.



**Entrée dans l'activité santé**

S'asseoir en tailleur le dos bien droit, poser les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. Expirer doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant le nez pour sentir l'air chaud). Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud. Imaginer le trajet de l'air frais dans son corps : il entre par les narines, passe dans la gorge, puis la trachée, les poumons. Dans les poumons, l'air va se charger en dioxyde de carbone qui sera rejeté lors de l'expiration. « Nous respirons pour renouveler l'air de nos poumons, pour apporter du dioxygène à notre corps et rejeter le dioxyde de carbone que nous produisons. Respirons profondément pour favoriser ces échanges.



**Évaluer la capacité des élèves à s'identifier**

Accompagner les élèves dans la réalisation de la consigne.



**Évaluer les attitudes des élèves en situation complexe**

**Quiz**

- Lire les différentes propositions.
- Répondre individuellement.
- Discuter la pertinence de chacun de choix.



**Activité complémentaire**

Dessine l'arbre du bonheur !



**Message pour les élèves**

- Même si ce n'est pas toujours facile de trouver les mots, il est important de dire ce que l'on ressent !
- Respirer est vital, mais le souffle peut aussi être utilisé pour jouer d'un instrument de musique.
- Prendre le temps de respirer permet de retrouver calme et sérénité.
- Les informations que l'on reçoit, qu'elles soient issues d'Internet ou non, ne sont pas toujours fiables. Il est nécessaire de vérifier quelle est leur source et de réfléchir à leur contenu.
- L'activité physique au quotidien est très importante pour la santé. Sur les courtes distances, il faut privilégier la marche, le vélo, la trottinette et d'autres modes actifs souvent plus rapides et meilleurs pour la santé qu'un moyen motorisé ! Sur le trottoir, je respecte le code de la route ! Il est recommandé qu'un élève de CM1 ne passe pas plus de 30 mn par jour devant un écran, alors déconnecte et mets tes baskets !

**Rapport à soi**  
**Rapport aux autres**  
**Rapport à l'environnement**



**DOMAINES**

**1 2 3 4 5**