

THÈME : EN SANTÉ TOUS ENSEMBLE!

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définissait en 1946 la santé comme un état complet de bien-être physique, psychique et social, et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La promotion de la santé tel qu'entendu aujourd'hui se fonde sur deux textes de base: la **Charte d'Ottawa** (1986) et la **Déclaration de Jakarta** (1997), qui définit les orientations et stratégies à adopter en ce XXI^e siècle.

C'est dans une approche transversale et pluridisciplinaire que nous aborderons ici la notion de santé. Une approche qui prend en compte non seulement des composantes physiques et psychiques, mais également sociales, économiques et environnementales, telles que définies dans l'éducation en vue d'un développement durable (EDD), le niveau de vie et de formation ayant un impact direct sur la garantie d'une bonne santé et l'accès aux soins.

Notre approche intègre également les composantes écosystémiques de la santé, telles qu'illustrées par Richard Louv, à qui l'on doit le concept de **syndrome de manque de nature**. La santé ne peut en effet être considérée de manière isolée. Elle est étroitement liée à la qualité de l'environnement dans lequel nous évoluons: pour vivre en bonne santé, les humains ont besoin d'un environnement sain.

Notre approche tient également compte de l'approche des déterminants sociaux de la santé telle que promue par l'OMS et schématisée par Whitehead et Dahlgren (1991) ci-dessous.

La Convention relative aux droits de l'enfant adoptée en 1989 par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies, quant à elle, accorde à la santé une attention particulière en y faisant référence, directement ou indirectement, dans de nombreux articles. Ce dossier pédagogique permettra aux élèves d'en prendre conscience en identifiant ces derniers à travers les activités proposées.

DÉFINITIONS

Santé physique

La santé physique est définie comme votre état corporel, prenant tout en considération, de l'absence de maladie jusqu'au niveau de condition physique. Essentielle pour le bien-être global, elle peut être affectée par le mode de vie de l'individu (alimentation, activité physique, comportement), sa biologie humaine (physiologie et patrimoine génétique), son environnement (accès à la lumière, présence ou non de substances toxiques), tout comme par les facilités d'accès aux services de santé (soins et/ou prévention).

La santé physique ne constitue pas un système autonome. Elle influe et est influencée par la santé psychique et la santé sociale.

Santé psychique

La santé psychique est définie par l'OMS comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

Elle est influencée par le contexte (environnement, situation économique) et des caractéristiques personnelles (héritage génétique, histoire de vie). La santé psychique est un défi constant d'une recherche d'équilibre entre les différents facteurs qui peuvent l'influencer. Chaque nouvelle situation de vie peut la déstabiliser. Disposer de ressources et d'un soutien adéquat peut aider à maintenir cet équilibre. Le site de **SantéPsy.ch** fournit de nombreuses pistes dans ce domaine.

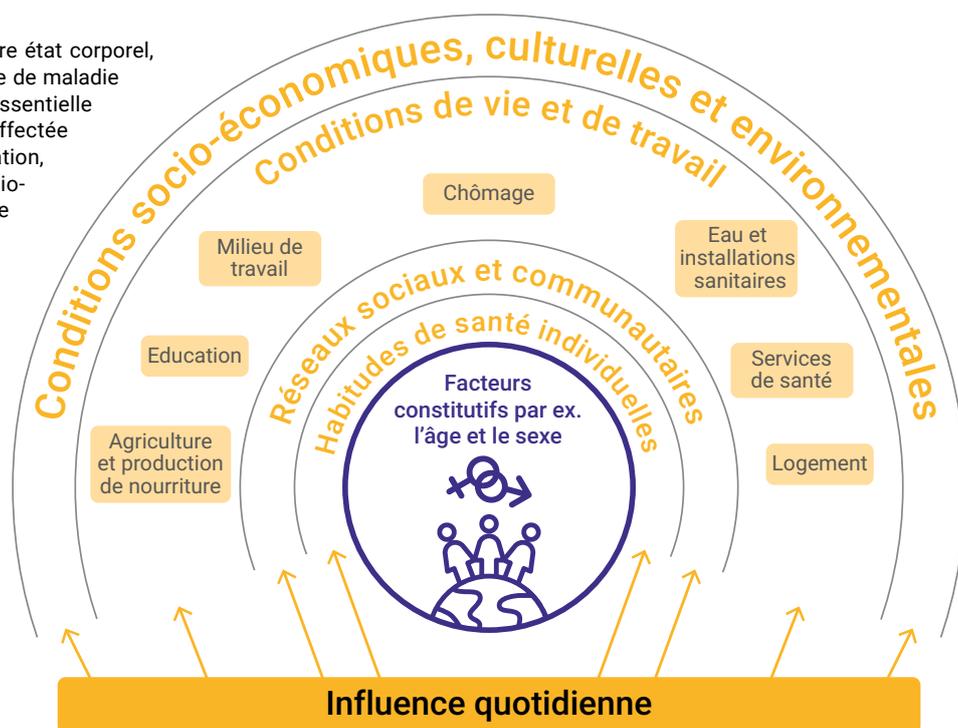
Santé sociale

Souvent appréhendée à l'aide d'indicateurs, elle englobe la façon dont l'individu apprécie les contacts sociaux et participe à la vie associative organisée. La perception qu'il a du soutien social dont il peut bénéficier est également prise en compte. Une bonne santé sociale est donc en corrélation avec les capacités intégratives de l'individu.

Santé environnementale

La bonne santé repose également sur le fonctionnement des systèmes de la biosphère qui sont indispensables à la vie. Les changements climatiques, l'appauvrissement de l'ozone stratosphérique, la perte de biodiversité, les modifications des systèmes hydrologiques et de l'approvisionnement en eau douce, la dégradation des sols et les pressions exercées sur les systèmes de production vivrière constituent des risques environnementaux de grande ampleur pour la santé humaine à l'échelle planétaire. Lutter pour garantir un environnement sain, c'est aussi lutter pour la santé.

Une bonne santé relève ainsi d'une prise en compte de ces quatre domaines. Les choix et comportements à privilégier pour garantir une bonne santé se réfèrent ainsi aux domaines physique, psychique, social et environnemental.



Les principaux déterminants de la santé (adapté de Dahlgren & Whitehead, 1991)

SANTÉ ET DROITS DE L'ENFANT

Certains articles de la Convention internationale des droits de l'enfant (CDE) évoquent directement les questions liées à la santé, et plus particulièrement l'article 24 : « L'enfant a le droit de jouir du meilleur état de santé possible et de bénéficier de soins médicaux. »

Elle y fait également mention dans l'article 6 : « Tout enfant a un droit inhérent à la vie et l'État a l'obligation d'assurer la survie et le développement de l'enfant. »

Selon une perspective plurielle, tel que nous le concevons ici, de nombreux liens seront à établir avec d'autres articles, leur non-respect pouvant avoir un impact relevant sur :

- la santé physique de l'enfant (Art. 33. Consommation et trafic de drogues, à titre d'exemple);
- sa santé psychique et sociale (Art. 2. Non-discrimination, à titre d'exemple).

Nous privilégierons donc ici une approche qui permettra de prendre en compte la pluralité des profils : l'enfant porteur d'un handicap, l'enfant venu d'ailleurs, l'enfant qui rencontre des difficultés d'apprentissage, isolé socialement ou discriminé en raison de son orientation sexuelle.

LIENS AU PER ET À L'EDD

La santé et le bien-être occupent une place prépondérante dans le plan d'études romand (PER). Le volet « formation générale » précise notamment les objectifs suivants :

- Développer la connaissance de soi sur les plans physique, intellectuel, affectif et social pour agir et opérer des choix personnels;
- Prendre conscience des diverses communautés et développer une attitude d'ouverture aux autres et sa responsabilité citoyenne;
- Prendre conscience de la complexité et des interdépendances et développer une attitude responsable et active en vue d'un développement durable.

L'articulation de ces trois objectifs implique de se situer individuellement par rapport à ses propres besoins et façons de préserver sa santé, mais aussi d'être attentif à l'Autre, aux comportements et attitudes à privilégier pour lui permettre de satisfaire ses propres besoins. Et ce, dans la perspective d'une éducation en vue d'un développement durable en développant les compétences suivantes :

- Valeurs : réfléchir à ses propres valeurs et à celles d'autrui;
- Anticipation : penser et agir avec prévoyance;
- Action : assumer ses responsabilités et utiliser ses marges de manœuvre.

L'importance d'une prise en compte de la santé à l'école a vu naître de nombreux projets, financés par la Confédération et les cantons, parmi lesquels le **Réseau d'écoles21**, réseau suisse d'écoles en santé et durables, qui s'engage à long terme en faveur de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD). C'est dire l'importance que l'école accorde à ces questions. Près de 1900 écoles font partie de ce réseau et peuvent obtenir du soutien auprès de leur coordination cantonale ou régionale.

RECOMMANDATIONS AUX ENSEIGNANT-E-S

Nous avons choisi de proposer dans ce dossier des activités qui trouvent leur ancrage dans les besoins individuels de l'élève : « De quoi ai-je besoin pour garantir ma santé physique, ma santé psychique, ma santé sociale, ma santé environnementale ? ». En préambule, il conviendra donc d'élaborer avec la classe une définition globale du concept de santé, qui prendra en compte les quatre composantes décrites plus haut.

Les mises en commun proposées poursuivent un objectif spécifique : instaurer un dialogue entre élèves, développer l'empathie, la réflexion sur la diversité des situations, mais aussi, à terme, une modification des comportements afin de permettre à chacun-e d'être reconnu-e, accepté-e et intégré-e. L'enseignant-e accordera donc une attention particulière à ces étapes de partage et dans la réalisation des productions communes proposées.

ONT CONTRIBUÉ AU PROJET

Fondation Village d'enfants Pestalozzi



Fondation Village
d'enfants Pestalozzi

SYNDICAT DES
ENSEIGNANTS
ROMANDS SER

Syndicat des
enseignants romands (SER)



Fédération des Associations de
Parents d'Elèves de la Suisse
Romande et du Tessin

Amnesty International, Section Suisse

Terre des Hommes Suisse

Missio

IMPRESSUM

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral des assurances sociales OFAS

ÉDITION ET COORDINATION :

Institut international des droits de l'enfant (IDE)

Cheffe de projet : Cilgia Caratsch, Cristina Praz et Anais Fatmi

Auteure : Mary Wenker

Graphisme : Le fin mot Communication

EN COLLABORATION AVEC :

 éducation21

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de ses besoins et de ses propres possibilités d'action pour favoriser une bonne santé.
- Souligner l'importance des relations (entre pairs, en famille, à l'école) pour notre santé, tant psychique que sociale et physique.
- Développer au sein de la classe des attitudes empathiques et respectueuses des différences de chacun-e.

LIENS AU PER

FG 12 : Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre.

FG 18 : Se situer à la fois comme individu et comme membre de différents groupes.

A 11 AV : Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion par la pratique des différents langages artistiques.

CT : Collaboration, communication, pensée créatrice, démarche réflexive.

DURÉE

Activité 1 : 20 à 30 minutes par histoire.
Activité 2 : une période d'enseignement.

Les activités sont à réaliser à la suite ou à des moments distincts. Elles peuvent se dérouler indépendamment l'une de l'autre.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 1: PETITDOUDOU

Matériel : fiche élève « Petitdoudou : petites histoires pour parler de la santé » .

20 à 30 minutes par histoire (discussions comprises), à raconter à différents moments.

- Lecture magistrale de l'histoire (en classe ou en pleine nature si l'opportunité se présente).
- Premières réactions des élèves : comment se positionnent-ils face à la situation ? Les perceptions sont-elles différentes selon les enfants ? L'enseignant-e veillera durant ce moment d'échanges à permettre à chacun-e de s'exprimer.

- Liens avec la santé : est-ce que Petitdoudou se sent bien ? Dans son corps, dans sa tête, avec les autres ? Que proposent les élèves pour que Petitdoudou se sente mieux ? Demander aux enfants de raconter l'histoire différemment ; encourager la prise en compte de l'autre et la solidarité.

Petitdoudou se veut un personnage délibérément non genré. L'enfant parle souvent de son doudou au masculin, même lorsque celui-ci prend la forme d'une figure féminine. Il conviendrait de le préciser si une activité sous forme de dessin est proposée à la classe. L'activité se propose d'aborder les questions de santé à partir de plusieurs histoires courtes.

Six propositions figurent dans ce dossier. Elles permettent d'aborder la santé physique (alimentation, sommeil), la santé psychique (l'enfant anxieux, la colère) et la santé sociale (harcèlement, discrimination). En fonction des situations rencontrées dans les classes, l'enseignant-e pourra au besoin créer sa propre histoire, un autre volet de la vie de Petitdoudou.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 2 : MA SANTÉ, UNE FLEUR DONT JE PRENDS SOIN

Matériel : Cette activité ne comporte pas de fiche élève et sera conduite par l'enseignant-e avec l'ensemble du groupe classe. Convention des droits de l'enfant illustrée pour le cycle 1 , une feuille blanche grand format (B1, 50 x 70 cm), feutres de couleur.

1. Introduire la CDE en présentant les 10 droits fondamentaux de l'enfant que l'enseignant-e aura préalablement découpés.
2. Opérer un tri en demandant aux enfants de nommer les droits qui ont un rapport plus étroit avec la santé (droit à la non-discrimination, à la santé, à l'éducation, aux loisirs, à la protection contre la maltraitance, aux soins spécifiques en cas de handicap).
3. Coller les illustrations des droits retenus au centre de la feuille poster blanche et les entourer d'un cercle. Celui-ci constituera le cœur de la fleur.
4. Dessiner de grands pétales vierges en expliquant aux enfants que chaque pétale représentera un élément à prendre en compte pour garantir sa bonne santé.

5. Inviter les enfants à s'inspirer des histoires courtes de Petitdoudou pour attribuer à chaque pétale un mot-clé, que l'enseignant-e inscrira en adoptant la démarche de la dictée à l'adulte : « manger des fruits », « dormir », « parler de ses soucis », « aider un copain », etc.
6. L'affiche, une fois complétée, est exposée dans la classe. Au besoin, elle pourra être complétée au fur et à mesure du déroulement de l'année scolaire.

PROLONGEMENTS POSSIBLES

Activité 1 (Petitdoudou)

- Proposer une activité créative : dessiner Petitdoudou ou mettre en scène l'une des histoires au moyen de collages.
- Organiser un débat philosophique. Suggestion de référence : « **Pratiquer le débat-philo à l'école** ».
- **Tina et Tony**, histoires audio à écouter pour favoriser l'estime de soi et de bonnes relations.

Activité 2

(Ma santé, une fleur dont je prends soin)

- **Conduite d'ateliers** cuisine, mouvement, ou relaxation, en soulignant l'importance d'une alimentation équilibrée, du sport et de la détente au niveau de la santé.
- Culture d'une plante (avec mise en évidence des éléments à prendre en compte pour favoriser son bon développement).
- Mise en place d'un projet destiné à faciliter l'intégration d'un enfant différent (porteur d'un handicap, allophone, etc.), si la classe en compte un ou plusieurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de ses besoins et de ses propres possibilités d'action pour favoriser une bonne santé.
- Souligner l'importance des relations (entre pairs, en famille, à l'école) pour notre santé, tant psychique que sociale et physique.
- Développer au sein de la classe des attitudes empathiques et respectueuses des différences de chacun-e.

LIENS AU PER

FG 22: Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles.

FG 25: Reconnaître l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire.

A 21 AV: Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion en s'appuyant sur les particularités des différents langages artistiques.

CT: Collaboration, communication, pensée créatrice, démarche réflexive.

DURÉE

Environ deux périodes par activité. Les activités sont à réaliser à la suite ou à des moments distincts, dans l'ordre proposé.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 1: MA SANTÉ, UNE PLANTE MULTICOLORE DONT JE PRENDS SOIN

Matériel: fiche élève « Ma santé – Une plante dont je dois prendre soin » 🖐️, une feuille A4 blanche sur laquelle l'élève dessinera sa fleur.

L'activité a pour objectif de favoriser une démarche réflexive visant à mettre en évidence les multiples façons d'agir (et aussi de nouvelles façons d'agir) pour privilégier une bonne santé, en prenant en compte ses propres besoins, ceux des autres, ainsi que l'environnement. Pour ce faire, nous proposons une démarche qui part de la réalité de l'élève dans une dimension plurifactorielle (santé physique, psychique, sociale et environnementale).

1. Sous forme de brainstorming, élaborer avec la classe une définition du concept de santé: être en bonne santé, qu'est-ce que cela veut dire? De quoi cela dépend-il? Est-ce possible d'être porteur d'un handicap et de se sentir bien dans sa peau? Quels sont les éléments à prendre en compte?

Une bonne santé ne relève pas uniquement de la responsabilité individuelle, elle est liée à d'autres facteurs, lesquels? Nous pensons plus particulièrement ici aux problèmes de santé psychique qui peuvent résulter de l'exclusion, du harcèlement, mais aussi de la pression sociale ou scolaire, dimensions qu'il importera de souligner dans cette activité introductive. Cette étape peut également se faire en s'appuyant sur le portrait chinois décrit à la page 18 du **Dossier pédagogique REPER** ou sur le schéma de Dahlgren exposé en introduction.

2. Individuellement, chaque élève complète sa fiche. Les consignes qui figurent sur la fiche sont explicitées par l'enseignant-e.
3. Mise en commun. L'enseignant-e relève tous les éléments mentionnés par les élèves, en commençant par leur propre plante, puis, dans un second temps, la plante qui représente l'Autre en soulignant le rôle de responsabilité sociale que chacun-e peut jouer.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 2: LA SANTÉ AU CŒUR DES DROITS DE L'ENFANT

Matériel: fiche élève « La santé au cœur des droits de l'enfant » 🖐️, version simplifiée de la convention des droits de l'enfant de l'Unicef. 🖐️. Ce document comporte: Au recto, une affiche couleur et au verso, un bref descriptif des articles, à imprimer et à découper par l'enseignant-e (chaque article décrit constitue une étiquette, soit un total de 43 étiquettes).

L'activité a pour objectif d'établir des liens entre la Convention des droits de l'enfant (CDE) et la santé, en prenant en compte les dimensions physique, psychique, sociale et environnementale. Pour ce faire, nous proposons une démarche qui part de la réalité des élèves, tout en les rendant attentifs au fait que la santé comporte également une dimension communautaire dans laquelle chacun-e a un rôle à jouer.

1. Présentation de l'affiche à la classe, rappel de ce qu'est la CDE. Si l'activité 1 du cycle 2 n'a pas été menée au préalable, présentation du thème « Santé » en mettant en évidence les quatre composantes essentielles de la santé (physique, psychique, sociale et environnementale). Souligner également le fait que chacun-e est responsable de sa propre santé, mais que nos actions/choix peuvent avoir des répercussions sur la santé de l'Autre.
2. Travail en binôme ou en groupe. Une fiche élève et quelques étiquettes sont distribuées à chaque binôme/groupe. Consigne orale donnée par l'enseignant-e: les élèves

prennent connaissance des articles. Lorsqu'un article permet de tisser un lien avec la santé, son numéro et son intitulé sont relevés sur la fiche élève. Le lien est établi en donnant un exemple concret à inscrire également (exemples: article 13, Libre partage des idées, « c'est important de pouvoir s'exprimer pour se sentir bien », ou « on doit respecter ce que dit l'autre et ne pas le discriminer », etc.)

3. Mise en commun. Chaque groupe présente le résultat de son travail. Les fiches peuvent être exposées dans la classe à côté de l'affiche en couleur.

PROLONGEMENTS POSSIBLES

Les suggestions ci-après mettent l'accent sur la santé psychique de l'élève, en lui proposant des pistes d'activités pour lui permettre de ne pas se mettre en danger (proposition 1) et de se familiariser avec un outil qui lui permettra de mieux gérer le stress (proposition 2).

Prévenir le cyberharcèlement (10 à 14 ans)

Une **fiche pédagogique** qui permettra à l'enfant/l'adolescent d'analyser son rapport au numérique et de mieux intégrer les règles à respecter pour assurer sa protection.

Relaxation et gestion du stress

Exercice de cohérence cardiaque, 5 minutes de pratique pour mieux gérer son stress. Suggestion de support.

En santé à la maison

À l'intention des parents, des **idées** pour prendre soin de sa santé à la maison et/ou en famille.

Notre environnement, notre santé

Dossier pour le corps enseignant afin de faciliter un travail éducatif inter-thématique entre l'éducation à l'environnement et la promotion de la santé dans le cadre global proposé par l'EDD, dont un mindmap « **Pour l'environnement, pour moi, pour les autres (...)** ».

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre conscience de ses besoins et de ses propres possibilités d'action pour favoriser une bonne santé.
- Souligner l'importance des relations (entre pairs, en famille, à l'école) pour notre santé, tant psychique que sociale et physique.
- Développer au sein de la classe des attitudes empathiques et respectueuses des différences de chacun-e.

LIENS AU PER

FG 32 : Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.

FG 38 : Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues.

A 31 AV : Représenter et exprimer une idée, un imaginaire, une émotion, une perception dans différents langages artistiques.

CT : Collaboration, communication, pensée créatrice, démarche réflexive.

DURÉE

Environ deux périodes : les activités sont à réaliser à la suite ou à des moments distincts, dans l'ordre proposé.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 1 :
MON MANDALA SANTÉ

Matériel : fiche élève « Mon mandala santé » 🖐️. L'activité a pour objectif de favoriser une analyse plus consciente des comportements à adopter pour favoriser une santé globale, en prenant en compte les composantes physique, psychique, sociale et environnementale, dans la perspective de l'éducation en vue d'un développement durable. Pour ce faire, nous proposons une démarche qui part de la réalité de l'élève, tout en le rendant attentif au fait que la santé comporte également une dimension communautaire dans laquelle chacun-e a un rôle à jouer. Il se peut que certains élèves manifestent une petite résistance à l'idée de réaliser cette activité. Il importe de les inviter à retrouver « leur enfant intérieur », à la réaliser en lâchant prise, sans rechercher la performance. Les expérimentations réalisées attestent du bien-être ressenti au terme de cette activité, qui peut être conduite dans le cadre des arts visuels, si souhaité.

1. Sous forme de brainstorming, élaborer avec la classe une définition du concept de santé : être en bonne santé, qu'est-ce que cela veut dire ? De quoi cela dépend-il ? Est-ce possible d'être porteur d'un handicap et de se sentir bien dans sa peau ? Quels sont les éléments à prendre en compte ? Une bonne santé ne relève pas uniquement de la responsabilité individuelle, elle est liée à d'autres facteurs, lesquels ? Nous pensons plus particulièrement ici aux problèmes de santé psychique

qui peuvent résulter de l'exclusion, du harcèlement, mais aussi des pressions sociales ou scolaires, dimensions qu'il importera de souligner dans cette activité introductive. Cette étape peut également se faire en s'appuyant sur le portrait chinois tel que décrit à la page 18 du **Dossier pédagogique REPER** ou sur le schéma de Dahlgren exposé en introduction.

2. Distribuer la fiche élève. Individuellement, chaque élève crée très librement son « mandala santé » (cette étape, qui mérite que du temps lui soit accordé pour favoriser une posture réflexive et centrée, peut se réaliser en collaboration avec les enseignant-e-s d'activités créatrices). L'élève suit les consignes qui figurent sur la fiche. Le travail peut se faire à l'aide d'un compas ou à main levée.
3. Mise en commun. L'enseignant-e propose un échange en grand groupe pour les élèves qui souhaitent s'exprimer sur l'activité et sur ce qu'ils ont découvert. Relever les éléments relatifs à la santé physique, psychique, sociale et environnementale, en les complétant, en les enrichissant les uns les autres et en mettant en évidence les comportements à encourager, renforcer, soutenir, favoriser.
4. Ma responsabilité face à la santé de l'Autre. Établir, sans distinction de catégories, la liste des comportements à encourager pour permettre à l'Autre (un camarade de classe, un membre de sa famille ou de sa communauté) de s'épanouir dans des conditions optimales (porter assistance à un camarade en difficulté, être attentif à l'isolement d'un autre, inviter un camarade qui se trouve seul pour les repas de midi, par exemple). Souligner l'importance d'agir de manière solidaire.

DÉROULEMENT ACTIVITÉ 2 :
BRÈVES DU MONDE

Matériel : fiche élève « Brèves du monde » 🖐️, version simplifiée de la convention des droits de l'enfant de l'Unicef 🖐️.

Introduire l'activité par la lecture de la CDE en établissant, chaque fois qu'il y a lieu, un lien (direct ou indirect) entre les droits de l'enfant et la santé (physique, psychique et sociale).

1. Individuellement, chaque élève prend connaissance du document « Brèves du monde ».
2. Mise en commun des réactions spontanées. Comment les élèves réagissent-ils à l'une ou l'autre de ces informations, et pourquoi ?
3. En petits groupes, les élèves travaillent sur l'une des brèves sous les angles suivants : 1 (santé psychique), 2 (syndrome du manque de nature), 3 (l'enfant porteur d'un handicap), 4 (l'enfant réfugié), 5 (l'accès aux soins), 6 (l'orientation sexuelle), 7 (le développement

économique) et 8 (l'environnement).

- Mise en lien avec le(les) article(s) spécifique(s) de la CDE.
 - Comment la thématique soulevée est-elle prise en compte dans notre environnement ? Quels sont les services disponibles ?
 - Qu'y a-t-il lieu de faire pour optimiser les chances de privilégier la bonne santé de celui ou celle qui serait concerné-e par cette problématique (son camarade de classe, son voisin, un membre de sa famille) ? Quelle est la responsabilité de chacun-e dans ces domaines ?
 - Chaque groupe présente le fruit de sa réflexion sous forme d'un exposé qui pourra ouvrir un débat.
4. Synthèse : échange libre qui permettra à chacun-e, si souhaité, de partager l'une ou l'autre possibilité de se sentir bien ou mieux.

PROLONGEMENTS POSSIBLES

1. Recherches selon une perspective journalistique (sur l'internet ou via des interviews) pour élargir la palette des exemples, en se référant, notamment, aux pays d'origine des élèves. Création de panneaux d'information ou d'une petite revue.
2. Rédaction d'une charte mentionnant les actions que les élèves s'engagent à privilégier pour favoriser un bien-être individuel et communautaire (*Je m'engage à... Ne pas rester indifférent-e face à des actes de harcèlement dont je serais témoin, respecter l'Autre dans sa différence, etc.*)
3. Pistes pour préserver sa santé psychique :

Prévenir le cyberharcèlement (10 à 14 ans)

Une **fiche pédagogique** qui permettra à l'enfant/l'adolescent d'analyser son rapport au numérique et de mieux intégrer les règles à respecter pour assurer sa protection.

Réseaux sociaux #resterlucide (13 à 16 ans)

Une **fiche pédagogique** centrée sur l'utilisation des réseaux sociaux, les dérives possibles, les façons d'y réagir.

Relaxation et gestion du stress

Exercice de cohérence cardiaque, 5 minutes de pratique pour mieux gérer son stress.

Développer l'estime de soi

Ciao.ch, un site qu'il importe de rappeler parfois aux élèves. L'explorer, c'est trouver de nombreuses réponses aux questions qu'ils se posent, mais aussi un espace pour en poser.

Notre environnement, notre santé

Dossier pour le corps enseignant afin de faciliter un travail éducatif inter-thématique entre l'éducation à l'environnement et la promotion de la santé dans le cadre global proposé par l'EDD. Dont un mindmap « **Pour l'environnement, pour moi, pour les autres (...)** ».



INSTITUT
INTERNATIONAL
DES DROITS
DE L'ENFANT