

# Mon livret santé

## Guide d'utilisation pour l'enseignant

Ce livret s'adresse à tous les élèves du CP au CM2. Il retrace le Parcours Educatif de Santé de chacun sur toute la scolarité élémentaire et fait le lien avec les familles.

Aborder la santé avec les élèves impose une grande bienveillance, sans jugement, en dehors de tout regard moralisateur et dans le respect de l'intimité de chacun.

Il est organisé selon cinq thèmes : bouger, manger, s'occuper de soi, se connaître, connaître son environnement.

Le livret santé est personnel et nominatif, l'élève peut écrire son prénom dans le rond central et le personnaliser avec des photos. Les pages « Mes secrets pour... » correspondent à une réelle appropriation du livret par les élèves.

Ce livret conservé sur l'ensemble de l'école élémentaire est modifiable pour s'adapter à tous.

Toutes les activités des compétences à développer se trouvent dans le guide 49 :

<https://www.pedagogie1d.ac-nantes.fr/maine-et-loire/education-physique-et-sportive/la-sante-a-l-ecole/>



BOUGER	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les lieux. Où ?</li><li>- A quel moment je bouge ? Quand ?</li><li>- Mes activités préférées/Mes jeux préférés. Comment ?</li><li>- Ce que je sais faire : nager, faire du vélo... Comment ?</li><li>- Mes secrets pour bouger davantage</li></ul>
MANGER	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les aliments. Quoi ?</li><li>- Ce que j'aime manger/Les saveurs que j'ai découvertes. Quoi ?</li><li>- Mes recettes préférées. Quoi ?</li><li>- Les différents repas. Quand ?</li><li>- Mes secrets pour manger équilibré</li></ul>
S'OCCUPER DE SOI	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ce que je fais pour prendre soin de mon corps (hygiène)</li><li>- Ce que j'ai appris pour me détendre/me reposer</li><li>- Ce qui peut être dangereux pour ma santé (écrans, alimentation, sédentarité, manque d'hygiène...)</li><li>- Mes secrets pour bien dormir</li></ul>
SE CONNAÎTRE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mes émotions : quand je suis heureux/quand je suis en colère/quand je suis inquiet</li><li>- Ce que j'ai appris sur le fonctionnement de mon corps</li><li>- Mon corps change (croissance, poids, puberté)</li><li>- Mes secrets pour me détendre</li><li>- Mes secrets pour oser et avoir confiance en moi</li></ul>
CONNAÎTRE SON ENVIRONNEMENT	<ul style="list-style-type: none"><li>- Je raconte comment je viens à l'école</li><li>- J'ai appris à me déplacer en toute sécurité</li><li>- Je connais les risques de la maison</li><li>- L'exercice de sécurité que je sais faire (APS, PPMS)</li><li>- Mes secrets pour respecter la planète</li></ul>

### **Recommandations :**

- Ce livret n'a pas vocation à être corrigé. Il est le reflet des séances menées en classe dans différentes disciplines : sciences, EPS, EAC, EDD...
- Un temps en classe doit y être consacré pour que chaque élève s'investisse dans ses traces écrites (dessins, photos, textes...).
- Le livret n'est pas à aborder de façon linéaire. Il est conseillé de dater les pages vues en classe.