

ÉVALUATION INITIALE



SAVOIR EXPRIMER SES SENTIMENTS.



Je m'appelle J'aians.
Je suis une fille – un garçon
Mon chanteur préféré/ ma chanteuse préférée
c'est



Quiz : Comment te sens-tu ?

En classe, quand je dois passer au tableau :

- a. J'ai peur
- b. Je suis content(e)
- 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.



Une activité complémentaire

- Vidéo : [Le cancre](#) de Jacques Prévert.
- Écouter, commenter, recopier et illustrer la poésie.
- Étudier la poésie.



Pour aller plus loin

Faire dessiner par les élèves la carte mentale du bonheur.
Comment faire une [carte mentale](#) ?

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5