

Évaluation des besoins de l'école

➤ Faire un point sur le public de l'école à travers 5 thèmes

Bouger

Manger

S'occuper de soi

Se connaître

Connaître son environnement

➤ Faire le bilan des ressources de l'école

Equipe

Locaux

Environnement

Cohérence péri scolaire - scolaire

Partenaires

Fiche projet école – Actions programmées et partenaires

Bouger	• Pratiquer une activité physique régulière et en ressentir les effets positifs sur l'organisme. • Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière. • Privilégier un mode de déplacement favorisant l'activité physique.	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Manger	• Connaître les apports spécifiques des aliments pour avoir une alimentation équilibrée. • Adapter son alimentation en fonction de son activité. • Respecter le rythme journalier des repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
S'occuper de soi	• Connaître et mettre en oeuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine. • Équilibrer les temps d'activité et les temps de repos (récupération, détente, sommeil). • Organiser ses loisirs afin de rechercher des moments de bien-être.	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Se connaître	• Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. • Identifier, expliquer et apprendre à maîtriser ses émotions. • Dans les situations inconfortables, apprendre à gérer son stress.	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Connaitre son environnement	• Prendre en compte les risques de son environnement proche. • Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement. • Être attentif-ve aux autres.	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3