

Module n°1 : Santé et équilibre de vie

Durée : 8 heures

Nombre de séquences : 2

Problématique : Le dérèglement des biorythmes peut entraîner de graves conséquences sur la santé mais il est possible d'y remédier par un sommeil de qualité, une activité physique modérée et un suivi au quotidien de sa santé.

Séquence 1 : Maîtriser son équilibre de vie (3 séances = 7 heures)

Objectif général : assurer un bon équilibre de vie en passant par un respect de son horloge biologique, un sommeil suffisant pour être réparateur et une activité physique régulière et modérée

Séance 1 : les rythmes biologiques (2 heures)

Objectifs intermédiaires : adopter un rythme biologique cohérent avec son horloge interne

Capacités évaluées :

- 1 • définir le rythme circadien et le rythme hebdomadaire,
- 2 • différencier les rythmes sociaux,
- 3 • énoncer les conséquences de la désynchronisation des rythmes biologiques,
- 4 • déduire la conduite à tenir pour s'adapter à la rupture des rythmes.

📄 *évaluation formative (10 mn)+correction*

Séance 2 : Le sommeil (2 heures 1/2)

Objectifs intermédiaires : assurer un sommeil réparateur

Capacités évaluées :

- 1 • énoncer les rôles du sommeil et ses différentes phases,
- 2 • mettre en évidence les effets de l'insuffisance de sommeil sur l'activité d la journée,
- 3 • préciser les conditions d'un sommeil réparateur,
- 4 • repérer les troubles du sommeil : insomnie, hypersomnie,
- 5 • déduire la conduite à tenir pour s'assurer un sommeil réparateur

📄 *évaluation formative (10 mn)+correction*

Séance 3 : L'activité physique (2 heures 1/2)

Objectifs intermédiaires : gérer son activité physique en fonction de ses capacités afin de profiter de ses bienfaits et d'éviter les effets négatifs qu'elle peut engendrer sur la santé

Capacités évaluées :

- 1 • caractériser le muscle strié squelettique,
- 2 • décrire les mécanismes du travail musculaire,
- 3 • repérer les incidences physiologiques générées par le travail musculaire,
- 4 • distinguer les effets positifs et négatifs de l'activité physique sur la santé,
- 5 • analyser les effets du surentraînement et du dopage,
- 6 • justifier l'intérêt de l'activité physique régulière et raisonnée.

 évaluation formative sur le muscle et le dopage (10 mn)+correction

Séquence 2: Appréhender le concept et le système de santé (2 séances = 1 heure)

Objectif général : expliquer les objectifs et caractéristiques d'un plan santé et expliquer le rôle des différents organismes (et personnes) qui font partie du système de santé français

Séance 1 : Le concept de santé (1/2 heure)

Objectifs intermédiaires : définir le concept de santé

Capacités évaluées :

- 1 • caractériser le concept de capital santé à partir de la définition de l'OMS,
- 2 • caractériser un plan santé,
- 3 • énoncer les principales orientations nationales d'un plan santé.

Séance 2 : Le système de santé (1/2 heure)

Objectifs intermédiaires : expliquer le fonctionnement du système de santé français

Capacités évaluées :

- • mettre en évidence les spécificités du système de santé en France.

..... *Evaluation sommative*

..... *Correction*

Module n°2 : alimentation et santé

Durée : 8 heures

Nombre de séquences : 1 (3 séances)

Problématique : Le comportement alimentaire évolue avec les générations. On passe de moins en moins de temps à table et encore moins en famille. Mais ce comportement évoque des risques pour la santé et de nouveaux désordres alimentaires apparaissent de plus en plus.

Objectif général : savoir équilibrer ses repas en prenant conscience des habitudes alimentaires de chacun et connaître les différents circuits de distribution tout en appréhendant la qualité sanitaire des aliments.

Séance 1 : Les principes de bases d'une alimentation équilibrée (1 heure)

Objectifs intermédiaires : identifier les habitudes alimentaires de différents pays à l'aide d'un texte et en déduire les principes de bases de l'équilibre alimentaire

Capacités évaluées :

- 1 • *comparer les habitudes alimentaires liées aux cultures,*
- 2 • *identifier différentes habitudes alimentaires en fonction du contexte (famille, activité,...),*
- 3 • *déduire les principes de base de l'équilibre alimentaire.*

📄 *évaluation formative (10 mn)+correction*

Séance 2 : L'évolution des comportements alimentaires (4 heures)

Objectifs intermédiaires : reconnaître les différentes saveurs pour pouvoir comparer les différents produits alimentaires et repérer les comportements alimentaires à risques en évaluant leur conséquence.

Capacités évaluées :

- 1 • *décrire les mécanismes de perception des saveurs,*
- 2 • *lister les composantes du plaisir alimentaire,*
- 3 • *comparer les produits semi-préparés aux produits frais,*
- 4 • *caractériser les compléments alimentaires, alicaments et repérer leurs intérêts/limites,*
- 5 • *comparer différentes formes de restauration (intérêts/limites),*
- 6 • *énoncer les comportements des consommateurs éco-responsables face à leur alimentation,*
- 7 • *identifier les « comportements alimentaires à risques » et leurs conséquences sur la santé,*
- 8 • *définir les désordres alimentaires,*
- 9 • *indiquer la conduite à tenir face au comportement à risque ou aux désordres alimentaires.*

📄 *évaluation formative (10 mn)+correction*

Séance 3 : Les circuits de distributions et la qualité sanitaire des aliments (2 heures)

Objectifs intermédiaires : comprendre les enjeux des circuits de distributions dont le commerce équitable et savoir décoder une étiquette pour contacter une structure de contrôle qualité en cas d'intoxication.

Capacités évaluées :

- 1 • analyser différents circuits de distribution (court, long, ultra long),
- 2 • définir le commerce équitable,
- 3 • indiquer les intérêts/limites du commerce équitable.
- 4 • identifier différentes structures de contrôle et indiquer leurs rôles,
- 5 • repérer les informations de traçabilité et les signes de qualité sur l'étiquetage.

📄 *évaluation formative (10 mn)+correction*

Evaluation sommative

Correction

Module n°3 : prévention des comportements à risque et des conduites addictives

Durée : 5 heures

Nombre de séquences : 2

Problématique : Les dangers de la consommation de substances psycho-actives chez les jeunes ainsi que leurs conséquences diverses (sur la santé, la vie personnelle/sociale, par rapport à la réglementation française). Pourquoi passe-t-on de la curiosité à la dépendance ?

Séquence 1 : Adopter une attitude critique vis-à-vis des conduites addictives (2 séances)

Objectif général : Reconnaître une conduite addictive par les différents effets qu'elle induit et en citer les conséquences possibles

Séance 1 : prise de risque et addiction (1 heure)

Objectifs intermédiaires : caractériser, à partir d'une situation donnée, les facteurs de risque présents et en citer les conséquences possibles ; expliquer le phénomène de l'addiction et citer ses caractéristiques

Capacités évaluées :

- 1 • repérer différents facteurs de prise de risque,
- 2 • définir le phénomène d'addiction.

Séance 2 : Les effets des conduites addictives et de la poly-consommation (2 heures)

Objectifs intermédiaires : expliquer l'action des substances psycho-actives sur le système nerveux ; caractériser les dangers d'une consommation de substance psycho-active (seule ou multiple= poly-consommation) sur la santé et la vie sociale/personnelle

Capacités évaluées :

- 1 • identifier les effets à court et à long terme des différentes substances psycho-actives,
- 2 • identifier les dangers de la poly-consommation (alcool, tabac, drogues et médicaments),
- 3 • identifier les conséquences personnelles et sociales d'une conduite addictive,

Séquence 2: Appréhender le cadre légal et réglementaire français (1 séance)

Objectif général : Appréhender les mesures de protection des personnes et des biens

Séance : Le cadre légal et réglementaire (2 heures)

Objectifs intermédiaires : Citer des mesures de prévention individuelle et collective qui visent à éviter l'apparition d'une conduite addictive ; dire quelle responsabilité sera engagée (civile ou pénale) dans diverses situations (usage/vente de produits licites/illicites) et les risques encourus possibles

Capacités évaluées :

- 1 • identifier le cadre légal et réglementaire (prévention et répression) pour :
 - une substance licite
 - les substances illicites.
- 2 • repérer au niveau local les structures d'accueil, d'aide et de soutien.

Evaluation sommative

Correction

Module n°4 : sexualité et prévention

Durée : 4 heures

Nombre de séquences : 1 (2 séances)

Problématique : L'éducation sexuelle auprès des jeunes n'est pas toujours suffisamment efficace pour encourager l'usage de la contraception et de nombreux cas de grossesse non désirées sont encore observés chez ces personnes.

Objectif général : effectuer un choix raisonné parmi les différents contraceptifs existants afin de bien vivre sa sexualité, c'est-à-dire d'éviter une IST ou une grossesse non désirée

Séance 1 : Prévenir les IST (1 heure)

Objectifs intermédiaires : se protéger lors d'un rapport sexuel afin d'éviter une IST et contacter les personnes (et structures) adéquates en cas de prise de risque (rapport sexuel non protégé)

Capacités évaluées :

- 1 • comparer les principales IST,
- 2 • déduire la conduite à tenir à la suite d'une prise de risque ou d'une contamination,
- 3 • indiquer et justifier les moyens de prévention,
- 4 • repérer, au niveau local, les structures d'accueil, d'aide et de soutien.

Séance 2 : Prévenir les une grossesse non désirée (3 heures)

Objectifs intermédiaires : prévenir une grossesse non désirée par l'utilisation d'une contraception adéquate et savoir à qui s'adresser et que faire en cas de prise de risque (rapport sexuel non protégé)

Capacités évaluées :

- 1 • comparer les modes d'action des méthodes contraceptives en précisant leurs limites, (exposés oraux)
- 2 • justifier l'intérêt du choix d'une méthode contraceptive préventive,
- 3 • distinguer contraception et interruption de grossesse (IVG)
- 4 • repérer, au niveau local, les structures d'accueil, d'aide et de soutien,
- 5 • indiquer la conduite à tenir à la suite d'une prise de risque.

Evaluation sommative

Correction

Module n°5 : environnement économique et protection du consommateur

Durée : 5 heures

Nombre de séquences : 1(3 séances)

Problématique : La consommation des ménages a évolué depuis les années 1960 car le consommateur recherche, en dehors de ses besoins vitaux, à se faire plaisir. Mais il doit pour cela gérer son argent au mieux pour ne pas se retrouver dans des galères financières.

Objectif général : savoir acheter (ou louer) un bien tout en gérant au mieux son budget afin d'éviter le surendettement et l'assurer pour anticiper les conséquences possibles de ses dommages

Séance 1 : Le budget et l'épargne (1 heure)

Objectifs intermédiaires : gérer son budget afin d'anticiper les dépenses imprévues et d'épargner

Capacités évaluées :

- 1 • analyser l'évolution des différents postes budgétaires dans le temps,
- 2 • caractériser un budget,
- 3 • comparer différentes formes d'épargne.

 *évaluation formative (10 mn)+correction*

Séance 2 : L'achat d'un bien (2 heures)

Objectifs intermédiaires : faire des choix raisonnés en matière de crédit afin d'éviter le surendettement ; savoir quel mode de paiement utilisé dans diverses situations et le justifier ; repérer les éléments essentiels d'un contrat (location/vente, crédit)

Capacités évaluées :

- 1 • caractériser un contrat de vente/location,
- 2 • différencier les modes de paiement et distinguer les intérêts et limites de chacun, (Exercice noté)
- 3 • comparer différentes formes de crédit
- 4 • repérer les formalités pour obtenir un crédit,
- 5 • distinguer l'endettement du surendettement,
- 6 • décrire la procédure pour faire face au surendettement.

📄 évaluation formative (10 mn)+correction

Séance 3 : Les mesures de protection des personnes et des biens (2 heures)

Objectifs intermédiaires : protéger ses biens et sa personne afin de palier aux éventuels dommages possibles ; connaître ses droits en tant que consommateur et savoir quelles structures spécifiques contacter face à des difficultés rencontrées

Capacités évaluées :

- 1 • définir la notion d'assurance
- 2 • appréhender la notion de responsabilité civile/pénale,
- 3 • déclarer un sinistre,
- 4 • repérer les structures d'information/défense des consommateurs et leurs spécificités,
- 5 • indiquer les droits européens du consommateur.

Evaluation sommative

Correction