

**Prévention Santé CESC : « MA SANTE ? J'EN PRENDS SOIN ! »**

Action / Projet	Objectifs	Réalisation / Bilan
<p><b>Je prends soin de ma santé, grâce à une bonne connaissance des professionnels locaux susceptibles d'être contactés en ce début d'année 2010/2011 : FORUM-SANTE</b></p>	<p>Pouvoir recourir aux différentes structures locales capables d'apporter information, aide et soutien, pour un bien être ou un mieux être</p>	<p>Forum santé, à l'entrée du self, axé sur la <b>SANTE POSITIVE</b>, le 28 septembre 2010, avec 9 stands de prévention mais aussi proposant des techniques de développement personnel et de bien être (Sophrologie, yoga, respiration relaxante, prévention tabac, prévention cannabis, prévention alcool, diététique, santé par le sport et dégustation de cocktail sans alcool )</p> <p><u>Evaluation</u> : bilan très positif : 90% des personnes interrogées étaient satisfaites et avaient appris des choses enrichissantes concernant la santé positive</p>
<p><b>Je prends soin de ma santé de façon globale</b></p>	<p>Amener les lycéens à une réflexion et une prise de conscience de ce qu'est la santé pour eux, la non santé, leur permettre de mieux connaître leurs ressources personnelles ( compétences psychosociales dont la façon de gérer le stress ) et les ressources extérieures (adultes et professionnels) vers lesquels ils peuvent se tourner afin de prévenir l'addiction aux substances toxiques ou d'en sortir</p>	<p>Rencontres par demi-classes, et sur 1h30 des élèves de seconde, en Janvier 2011 (383 élèves)</p> <p>Intervenante : Mme Pruvost, diététicienne formée par l'ANPAA</p> <p>Documents d'information laissés aux élèves + coordonnées des personnes ressources</p> <p><u>Evaluation</u> : questionnaire rempli en fin de séance montrant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-que 95% des élèves ont apprécié les outils pédagogiques utilisés et notamment la technique de relaxation par la respiration</li> <li>-que 92% se sont sentis + concernés par leur santé</li> </ul>
<p><b>Je prends soin de ma santé par une meilleure connaissance des risques d'addictions</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Donner les moyens aux élèves de bien comprendre ce qui peut amener à consommer des substances psycho actives ou de devenir addict aux jeux informatiques et comment cela entrave leur liberté</li> <li>-Leur permettre de réagir le + tôt possible en prenant contact avec une personne compétente</li> </ul>	<p>Rencontres par demi-classes et sur 1H30 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-des élèves de seconde par Melle Bélenger, Educatrice Spécialisée de l'association ABCD, après la rencontre de ces mêmes élèves avec Mme Pruvost,( l'intervention venant compléter celle de Mme Pruvost) (383 élèves)</li> <li>Dates : mars et avril 2011</li> <li>-des élèves de première par Melle Bélenger, qui commença d'abord par un rappel de ce que Mme Pruvost avait abordé avec eux en 2009/2010 (359 élèves)</li> <li>Dates : décembre 2010 et janvier 2011</li> </ul> <p><u>Evaluation</u> : 98% des élèves présents ont eu réponses à leurs questions</p>
<p><b>Je prends soin de ma santé en tant que personne responsable</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre une prise de conscience de leur possibilité de se protéger et les aider à savoir dire NON</li> </ul>	<p>Théâtre interactif appelé « Théâtre forum », permettant aux jeunes de monter sur scène afin de proposer des solutions face à une situation d'alcoolisation en famille ou entre jeunes</p> <p>Public : 169 élèves de première soit la moitié de l'effectif total de ce niveau</p> <p>Date : le vendredi 29 Mai 2011</p> <p>Questionnaire donné à la fin des représentations + adresses de structures diverses</p> <p>Partage convivial d'un jus de fruits après le théâtre afin d'amener un dialogue</p>

		<p><u>Evaluation</u> :67% des élèves bénéficiaires se sentent + responsables de leur santé et 91% des élèves savent vers qui se tourner après l'action</p>
<p><b>Je prends soin de ma santé en développant mon potentiel : Santé positive</b></p>	<p>- Faire découvrir la Sophrologie aux élèves intéressés afin qu'ils puissent prendre conscience de leur énergie positive, de leur « vivance », et mieux se connaître pour bien vivre ou mieux vivre leur quotidien et la gestion des examens</p>	<p>-Séances de sophrologie animées par Mme Tison, Sophrologue Caycédienne, auprès des élèves de terminale à partir du 3 novembre 2010 et jusqu'au 9 juin 2011, chaque jeudi de 12H30 à 13H30</p> <p>-Séances de sophrologie auprès des élèves internes chaque mardi soir à partir du 16 novembre 2010 à la MDL ; ces séances sont animées par Mme Leroy, Infirmière au Lycée et qui termine ses 4 années de formation en sophrologie, en août 2011</p> <p>L'entraînement vivantiel permet un bénéfice réel et palpable.</p> <p><u>Evaluation</u> : billet d'humeur rempli en fin de séance et montrant un bien être et un intérêt pour les rencontres sophrologiques 145 personnes présentes 95% des élèves venus une première fois ont ressenti un bien être et un sentiment positif 30% des élèves n'ont pas souhaité continuer de façon régulière 100% des élèves étant venus au moins 5 fois ont senti un intérêt réel de la pratique avec un plus pour leur quotidien et pour la plupart, un désir de pratiquer chez eux de façon autonome ;</p>
<p><b>Je prends soin de ma santé en tant que jeune conducteur citoyen</b></p>	<p>- Donner envie aux jeunes chauffeurs d'être respectueux de soi et des autres sur la route - Les informer des risques et des conséquences de la conduite après consommation de toxiques</p>	<p>Interventions de 2 personnes de l'Association de Prévention Routière d'Arras, sous forme de conférence de 2 H, auprès des jeunes en première année de BTS, en février 2011 (113 élèves)</p>
<p><b>Je prends soin de ma santé en ce qui concerne la vie affective et sexuelle</b></p>	<p>Permettre aux lycéens de vivre une sexualité dans le respect de soi et de l'autre et pour cela : -les informer de façon juste, en partant de leurs questions -leur laisser les coordonnées et adresses des personnes à contacter pour des questions plus personnelles et /ou un suivi</p>	<p>Rencontres, organisées par demi-classes, des Conseillères Familiales et Conjugales du Centre de Planification de Saint Omer, sur 1H30 (et non 1 H comme l'an dernier) en Mars et Avril 2011 : animation interactive à destination de toutes les classes de seconde (383 élèves) documents donnés à chacun</p> <p><u>Evaluation</u> : petit questionnaire rempli en fin de séance qui a montré l'intérêt de ces échanges</p>