

Matinée

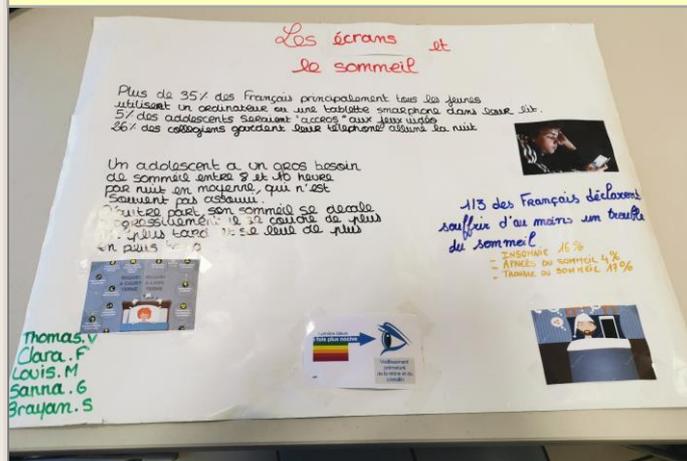


Actualités site internet

Intervention des élèves de 3ème de la MFR de Combeaufontaine

REFONTE DES SITES
PASS'SANTÉ PRO ET PASS'SANTÉ JEUNES
 Nouveaux sites prévus pour : **pas'Santé**
 Pass'Santé Pro : fin 2019 | Pass'Santé Jeunes : 1^{er} semestre 2020

EXEMPLE DE PANNEAU PRÉSENTÉ PAR LES ÉLÈVES



Points forts de la journée selon vous

- Intervention des élèves en 2 temps :
- Devinettes de mots en lien avec le sommeil : stress, odeur, cauchemar, chaleur, problèmes familiaux, personnels, ...
 - Des panneaux autour du sommeil et des écrans : définitions, chiffres, précaution d'utilisation, ...

- « Paroles de jeunes »
- « Intervention des élèves »
- « Mise en valeur des jeunes »
- « De bons échanges avec la classe de MFR... »

Sommeil et santé par l'Ireps 25

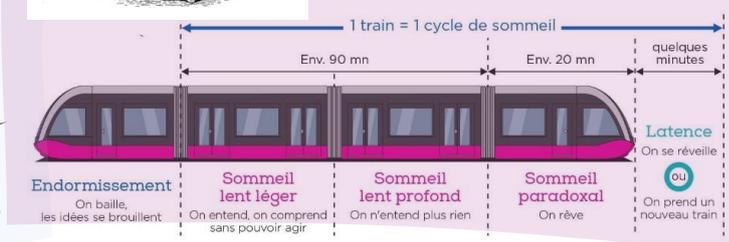
Qu'est-ce qui influence favorablement le sommeil ?



Merci au Dr ROSSI pour ces compléments d'informations



Un tour d'horizon du sommeil : Pour quoi faire ? Comment ça marche ? ...



Idées fortes retenues

- « Théorie sur le sommeil »
- « Les différentes phases du sommeil »
- « Respecter les rythmes, rituels »
- « Le sommeil est primordial pour une bonne santé physique et mentale »

Perspectives

- « Plus d'informations sur le sommeil »
- « Plus de contenu sur le sommeil »
- « Aborder la problématique du sommeil en classe »

Plus d'informations sur le sommeil sur le site de l'Institut national du sommeil et de la vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org/>
 Il propose des animations, des vidéos et des ressources (brochures, articles) sur le sommeil

Les écrans avec l'ANPAA



Outil pédagogique « Dans tes rêves »



Atelier autour des usages des écrans et des recommandations par l'Association Nationale de Prévention en Alcoolologie Addictologie (ANPAA)

Points forts

« Les addictions aux écrans »
« L'importance de la prévention sur les écrans »



Photolangage animé par l'Ireps pour recueillir puis questionner les représentations de chacun

L'outil est disponible à l'emprunt à l'antenne de Haute-Saône, n'hésitez pas à nous contacter !

Points forts

« Outil intéressant »
« La technique d'animation du photolangage est très bien »

Perspectives

« Découverte d'outils sur d'autres thématiques »

Les promeneurs du net



Présentation du dispositif et de leurs missions de manière ludique. Plus d'informations sur leur site

Points forts

« Promeneurs du net »
« Rencontre et échanges avec les promeneurs du net »

Les Compétences Psychosociales



Expérimentation de techniques d'animations autour des Compétences Psychosociales par l'Ireps

Points forts

« Les Compétences Psychosociales »
« Outils approche psycho-sociale »

Perspectives

« Outils sur les CPS »

Un grand merci à tous pour votre participation !



Prochaine date

Vous pouvez dès à présent vous inscrire par mail à antenne70@ireps-bfc.org ou par téléphone au 03.84.76.16.30

ATELIERS DÉCOUVERTE D'OUTILS

Expérimentation d'outils et techniques d'animation autour des Compétences Psychosociales (CPS)

11 février 2020

Estime de soi, gestion des émotions, savoir résoudre des problèmes, ...
Comment améliorer le bien-être des jeunes grâce aux CPS ?
Horaires : 14h-17h | Lieu : rue des Berniers ZA de la Saline 70200 LURE



Une idée pour l'année prochaine?
Des envies pour de prochaines rencontres?
Un besoin d'accompagnement sur un projet, une idée?

Contactez nous !

