

## Réflexion-Débat

**À votre avis, qu'est-ce qui fait qu'un jeu peut être dangereux ?**

## Question-Réponse

**Quels sont les numéros d'alerte/d'urgence que vous connaissez ?**

- 15 (SAMU)
- 17 (Police secours)
- 18 (Pompiers)
- 112 (en Europe/fonctionne aussi en France)
- 114 (pour ceux qui ont du mal à entendre / à parler, accessible par SMS, visio, internet et appli)
- 3114 (numéro national de prévention du suicide)
- 119 (enfants en danger)
- 3018 (harcèlement et cyberharcèlement)

## Action

**En équipe, choisissez une situation à risque (traverser la route, faire du vélo, faire la cuisine, ...). Ensemble, mimez la situation puis montrez comment la rendre plus sûre. Les autres équipes doivent deviner la situation et les gestes qui protègent.**





## Accidents de la vie courante et de la route



## Réflexion-Débat

Être attentif aux autres, ça veut dire quoi ? Pourquoi c'est important ?

Être attentif aux autres c'est par exemple écouter ce qu'ils disent, ce qu'ils ressentent, aider une personne qui en a besoin, respecter les règles de vie du groupe, penser aux conséquences de ses actions. C'est important pour bien vivre ensemble, éviter les accidents, pour l'entraide, pour que chacun se sente respecté.

## Question-Réponse

Que puis-je faire en cas d'accident ?

Le PAS : **P**rotéger, **A**lerter, **S**ecourir  
 Me protéger et protéger la victime,  
 Alerter les secours,  
 Secourir la victime.

## Action

Ce week-end, vous aller aider un proche à cuisiner. A quoi faudra-t-il faire attention ?

C'est agréable de cuisiner ! Pour que tout se passe bien, il est important d'être accompagné d'un adulte et de faire attention à certaines choses : par exemple, à ce qui est chaud, à ce qui peut couper/blesser, à l'électricité, aux produits ménagers qui peuvent trainer, aux aliments avariés, aux règles d'hygiène...





## Accidents de la vie courante et de la route



## Réflexion-Débat

**Lorsque vous venez à l'école à pied, à vélo ou en trottinette, est-ce que vous vous sentez en sécurité ? Pourquoi ?**

## Question-Réponse

**Qui doit suivre les règles du code de la route ?**

- A. Les conducteurs de bus
- B. Les conducteurs de voitures
- C. Les cyclistes
- D. Les conducteurs de trottinette électrique
- E. Les piétons

Réponses : ABCDE. Tous les usagers doivent suivre les règles du code de la route, car elles permettent à tous d'être en sécurité sur la voie publique.

## Action

**Sous forme de jeu de rôles :**

**Un de vos amis se blesse dans la cour de récré.**

**Vous faites quoi ? (mettre en scène : 1 enfant qui a chuté, 1 enfant qui reste sur place, 1 enfant qui va alerter et 1 adulte)**

Rassurer votre ami en lui disant que quelqu'un va aller chercher un adulte, puis s'assurer que quelqu'un reste avec lui pendant que l'un de vous va chercher un adulte.





## Accidents de la vie courante et de la route



## Réflexion-Débat

**Une insulte, ça peut faire aussi mal qu'un coup. Qu'en dites-vous ?**

## Question-Réponse

**Vers qui pouvez-vous vous tourner en cas de violence à l'école ?**

Vers des personnes de confiance : le maître/la maîtresse, le directeur/la directrice, l'infirmière scolaire, les parents/les adultes proches...

## Action

**Les yeux fermés, réalisez 3 grandes inspirations / expirations en comptant jusqu'à 5 sur chaque inspiration/expiration.**





**Mal être / Bien vivre ensemble**



## Réflexion-Débat

**Faut-il être mince pour être beau ?**

## Question-Réponse

**Comment sait-on qu'on est stressé ?**

Il peut y avoir des indices dans votre corps (le cœur qui bat plus vite, le ventre qui fait mal, la transpiration, les tremblements, ...) et dans les émotions que vous ressentez (vous êtes inquiet sans trop savoir pourquoi, vous vous sentez triste, vous avez du mal à vous calmer, vous vous énervez plus vite, vous bougez beaucoup...). Il est important d'écouter tous ces signaux.

## Action

**Votre meilleure amie subit des moqueries à répétition : trouvez en équipe 3 manières de réagir.**





**Mal être / Bien vivre ensemble**



## Réflexion-Débat

**À votre avis, comment on se sent quand on est choisi en dernier pour le cours de sport ?**

## Question-Réponse

**C'est quoi la discrimination ?**

C'est quand une personne est moins bien traitée que les autres parce qu'elle a certaines caractéristiques, alors que c'est interdit par la loi. Quelqu'un peut subir une discrimination en raison de son sexe, son origine, son apparence physique, son état de santé ou un handicap, son orientation sexuelle, ses opinions politiques...

## Action

**Dessinez votre cour de récréation idéale.**





**Mal être / Bien vivre ensemble**



## Réflexion-Débat

**À la cantine, votre voisin de table jette du pain après en avoir réclamé : il se fait disputer par les cuisiniers. Vous en pensez quoi ?**

## Question-Réponse

**Qu'appelle-t-on le "septième continent" ?**

Aussi appelé "continent de plastique", il s'agit d'une étendue de déchets plastiques qui flottent dans l'océan. Ce continent a une superficie 6 fois plus grande que celle de la France et se trouve entre Hawaï et l'Amérique du Nord.

## Action

**En groupe, dessinez ce qui vous fait du bien dans la nature.**





**L'environnement et moi**



## Réflexion-Débat

**Manger de la viande, c'est mauvais pour la planète ?**

## Question-Réponse

**Combien de litres d'eau un mégot peut-il polluer?**

Jusqu'à 500 L ! Chaque année, plus de 1,5 milliard de mégots finissent dans les océans.

## Action

**Citez en groupe 3 choses à faire pour se protéger des piqûres de moustique.**

- . porter des vêtements longs, amples, de couleur claire, qui couvrent bien tout le corps et des chaussures fermées
- . installer des moustiquaires (portes et fenêtres, autour du lit)
- . appliquer un répulsif sur les zones non couvertes par les vêtements (demander conseil à son pharmacien, faire attention chez les enfants)





**L'environnement et moi**



## Réflexion-Débat



La santé des humains,  
c'est la plus importante ?

## Question-Réponse

Comment différencie-t-on un  
moustique commun d'un  
moustique tigre ?

## Action

En groupe, citez  
3 actions que  
vous mettez  
déjà en place à  
votre niveau  
pour prendre  
soin de  
l'environnement

	Moustique commun	Moustique tigre
couleur	brun	rayé noir et blanc
taille	en général + de 5 mm	petit (- de 5 mm)
activité	la nuit	la journée (matin et soir ++)
vol	bruyant	silencieux
photo		





**L'environnement et moi**



## Réflexion-Débat

**Vous tombez sur un site avec des gens complètement nus. Comment réagissez-vous ?**

## Question-Réponse

**Vous êtes sur votre jeu vidéo préféré, lorsqu'un inconnu vous envoie un message. Comment réagissez-vous ?**

Si un inconnu t'envoie un message, ne réponds pas, ne donne pas d'information personnelle (nom, âge, adresse, ...), ne clique pas sur les liens envoyés, bloque-le si possible et parles-en à un adulte.

## Action

**Listez en équipe les bons réflexes à adopter pour être tranquille en ligne.**





**Internet**



## Réflexion-Débat

**Un copain de votre grand frère vous montre une vidéo avec une scène violente. Comment réagissez-vous ?**

## Question-Réponse

**Votre frère doit choisir un mot de passe pour son nouveau compte sur un réseau social. Que lui conseillez-vous ?**

Un mot de passe :

- différent de ceux qu'il pourrait déjà avoir
- suffisamment long et complexe (au minimum 12 caractères, avec des lettres majuscules et minuscules, des chiffres, des signes de ponctuation et des caractères spéciaux)
- qui n'a pas de rapport avec sa vie personnelle (pas de noms ou de dates de naissance de proches)

Il faut aussi lui conseiller d'activer la double authentification.

## Action

**Alerte ! C'est l'an 2050 et tous les réseaux informatiques tombent en panne ! Plus d'écrans pendant 3 jours... Citez en équipe 3 activités que vous pourriez réaliser en l'absence d'écrans .**





**Internet**



## Réflexion-Débat

**Une de vos copines parle à des inconnus sur les réseaux sociaux. Vous en pensez quoi ?**

## Question-Réponse

**Les influenceurs vous parlent d'un produit parce qu'il est bon pour vous : vrai / faux ?**

Faux. Les influenceurs sont payés pour créer du contenu et vous donner envie d'acheter des produits.

## Action

**Vous êtes parent d'un enfant de 10 ans. Quelles règles mettez-vous en place concernant les écrans ?**





**Internet**



## Réflexion-Débat

**Fumer c'est devenir grand. Qu'en dites-vous ?**

Fumer peut donner l'impression d'être libre et adulte, mais c'est un piège. Dès la première cigarette ou puff ou pouch, tu peux devenir accro à la nicotine. Après, il sera très difficile d'arrêter, surtout si tu commences jeune.

## Question-Réponse

**Selon vous, est-il possible de devenir "addict" aux jeux vidéo ?**

Aujourd'hui, l'addiction aux jeux vidéo est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé. L'addiction, c'est quand tu perds le contrôle et que jouer devient plus important que tes autres centres d'intérêts et tes activités quotidiennes et que tu t'isoles.

## Action

**En équipe, dessinez différents produits et différentes activités qui peuvent nous rendre "accro". Ensuite, présentez-les aux autres équipes.**





# Addictions



## Réflexion-Débat

**Être très énervé après avoir perdu aux jeux vidéo. Normal ou pas normal ?**

## Question-Réponse

**Est-il dangereux de respirer la fumée de la chicha, même si elle sent bon ?**

Oui ! Comme la cigarette, la fumée de la chicha est toxique et dangereuse pour la santé, pour ceux qui fument, mais aussi pour ceux qui la respirent sans fumer. C'est ce qu'on appelle le tabagisme passif.

## Action

**Prenez quelques instants pour réfléchir chacun à un jeu de société auquel vous aimez bien jouer. Ensuite, présentez-le aux autres joueurs en quelques mots et expliquez-leur pourquoi vous l'avez choisi.**





# Addictions



## Réflexion-Débat

**« Quand on joue à un jeu vidéo, c'est difficile de s'arrêter ». Est-ce que vous avez déjà ressenti ça ?**

## Question-Réponse

### **Qu'est-ce qu'une puff ?**

Les puffs sont des cigarettes électroniques jetables, aux couleurs flashy et aux arômes fruités. Elles ressemblent presque à des bonbons ! Mais elles contiennent de la nicotine afin de te rendre accro et récupérer ton argent de poche. Elles sont interdites en France depuis février 2025, mais leur commerce continue à fonctionner de manière illégale.

## Action

**Mime une activité que tu aimes faire sans écran ! Les autres doivent deviner.**





# Addictions



## Réflexion-Débat

**"Aimer un ami et tomber amoureux, c'est différent". Est-ce que vous êtes d'accord ?**

## Question-Réponse

**C'est quoi les règles (ou menstruations) ?**

Ce sont des pertes de sang qui viennent de l'utérus et sortent par la vulve une fois par mois. C'est normal, naturel, et ça veut dire que le corps devient capable d'avoir un bébé un jour.

## Action

**Dans les vestiaires, pas toujours facile de se changer en collectif. En équipe, trouvez 3 parades pour le faire en toute intimité.**





**Vie affective et sexuelle**



## Réflexion-Débat

**Un de vos amis vous dit qu'il a envie de vous faire un câlin. Comment réagissez-vous ?**

## Question-Réponse

**C'est quoi une érection ?**

C'est quand le pénis grossit et devient dur, parce qu'il s'est gonflé de sang. C'est un réflexe qui ne se contrôle pas vraiment.

## Action

**Sauriez-vous expliquer / dessiner les règles à un copain ou à une copine qui ne sait pas ce que c'est ?**





**Vie affective et sexuelle**



## Réflexion-Débat

**Un de vos amis vous dit qu'il en a marre car une fille n'arrête pas de lui demander de l'embrasser alors qu'il ne veut pas. Que lui conseillez-vous ?**

## Question-Réponse

**C'est quoi un stéréotype ?**

Un stéréotype, c'est quand on pense que quelqu'un est d'une certaine façon juste à cause du groupe auquel il appartient, sans le connaître vraiment. Par exemple : « les filles sont toujours moins fortes en sport », « les garçons n'aiment pas cuisiner » ou encore « tous les vieux sont lents ».

## Action

**Un de vos amis est amoureux, mais il ne sait pas trop comment s'y prendre pour le dire à la personne qu'il aime. Quels conseils pourriez-vous lui donner pour que cela se passe bien ?**





**Vie affective et sexuelle**



## Réflexion-Débat

**Se consoler en mangeant des bonbons ou du chocolat quand on est un peu triste : bonne ou mauvaise idée ?**

## Question-Réponse

**Comment peut-on se protéger du soleil ?**

Le meilleur moyen de se protéger du soleil, c'est de ne pas s'y exposer, en restant à l'ombre par exemple (d'un abri, d'un arbre avec un feuillage touffu...). Le 2<sup>ème</sup> moyen le plus efficace est de porter la panoplie : vêtements couvrants, chapeau et lunettes de soleil. Ensuite, en complément, on met de la crème solaire sur les zones qui dépassent (indice 30 minimum).

## Action

**Mimez une personne qui se douche.**





## Mon corps au quotidien



## Réflexion-Débat

Des copains se font vanner car ils mangent plus que les autres à la cantine. Vous en pensez quoi ?

## Question-Réponse

Un intrus se trouve dans la liste, lequel et pourquoi ?  
Banane, gratin de courgette, jus d'orange, soupe.

La banane car c'est le seul aliment brut / non transformé.

## Action

En groupe, proposez 3 étirements à faire après une séance de sport.





## Mon corps au quotidien



## Réflexion-Débat

Quelle activité physique appréciez-vous le plus ?  
Comment vous sentez-vous après avoir bougé ?

## Question-Réponse

On recommande de manger une petite poignée de fruits à coque par jour. Quelles affirmations sont vraies ?

- A. Il peut s'agir de noix, de noisettes, d'amandes, de pistaches...
- B. La bonne portion tient dans la paume de ta main
- C. Il vaut mieux les consommer salés que nature

Réponses : A et B

## Action

Classez ces produits du moins sucré au plus sucré :

- A. Un paquet de chips
- B. De la pâte à tartiner choco noisette
- C. Un jus de pomme
- D. Un yaourt à la vanille
- E. Un cordon bleu de dinde

Réponse : E, A, C (s'il est 100% pur jus), D, B





## Mon corps au quotidien

