



« Grandir en harmonie : je me découvre pour prendre soin de moi »

Des objectifs visés :

- **Sciences & Santé** : Comprendre les besoins fondamentaux de son corps (alimentation, sommeil, hygiène, activité physique).
- **Prévention & Numérique** : Prendre conscience de l'impact des écrans et adopter un rythme de vie équilibré.
- **Développement de l'enfant & EARS** : Identifier et exprimer ses émotions, respecter son corps et celui des autres, développer l'estime de soi et le consentement.

Une année pour mieux se connaître

1. Période 1 (Septembre - Décembre) : Mon corps, sa santé et son hygiène

: Découvrir la mécanique du corps et acquérir de bonnes habitudes.

- **Alimentation & digestion** : Classer les aliments par familles, fabriquer une « assiette équilibrée », comprendre le trajet des aliments.
- **Hygiène & Sommeil** : L'importance du lavage des mains, du brossage des dents et du rythme du sommeil pour le cerveau.
- **EARS & Schéma corporel** : Nommer correctement les parties du corps, aborder l'intimité et la notion de propriété de son propre corps.

2. Période 2 (Janvier - Avril) : Je m'occupe et je prends soin de mon temps : Gérer son temps libre.

- **Écrans & Attention** : Atelier « 3-6-9-12 » (pas d'écran avant de dormir, pas pendant les repas), analyser la fatigue visuelle et mentale.

- **Activité physique** : Mesurer les effets du sport sur le corps (pouls, respiration, transpiration) et sur le bien-être.
- **EARS & Respect dans les jeux** : Travailler sur le jeu inclusif dans la cour de récréation, le respect des règles et du corps de l'autre lors des activités sportives.

3.Période 3 (Mai - Juillet) : Je m'exprime, j'ose et je m'affirme :L'intelligence émotionnelle et l'affirmation de soi.

- **Vocabulaire des émotions** : Identifier les 4 émotions primaires (joie, colère, peur, tristesse) et leurs manifestations corporelles.
- **EARS & Consentement** : Apprendre à dire « non », respecter le « non » des autres.
- **Confiance & Audace** : Exercices de théâtre, danse, prise de parole en public pour valider la confiance en soi.

Projet final : Le Forum « Mon corps, mes émotions »

Synthèse des compétences transversales par cycle

Domaine / Thème du projet	Cycle 1 (Maternelle)	Cycle 2 (CP - CE2)	Cycle 3 (CM1 - 6 ^e)
P1 : Mon corps, sa santé & son hygiène	• Reconnaître les parties de son corps. • Devenir autonome dans les gestes d'hygiène. • Exprimer ses besoins physiques fondamentaux.	• Identifier les principes d'une alimentation équilibrée. • Comprendre les rythmes biologiques (sommeil/éveil). • Prendre soin de sa santé et de sa sécurité au quotidien.	• Expliquer le fonctionnement des grands systèmes du corps. • Adopter une attitude responsable face à sa santé. • Comprendre les facteurs de bien-être physique et mental.
P2 : Je m'occupe & gestion du temps	• Développer sa motricité globale et fine. • Adapter ses déplacements aux contraintes de l'environnement. • Découvrir des alternatives aux écrans par le jeu libre.	• Identifier les effets de l'activité physique sur le corps. • Réguler son temps d'exposition aux écrans. • Respecter les règles du jeu	• Mesurer et analyser l'impact de l'effort physique et des habitudes de vie. • Analyser de manière critique la place des écrans et du numérique. • S'engager dans des projets

		collectif et coopérer.	collectifs avec autonomie.
P3 : Je m'exprime, j'ose & EARS	• Identifier et nommer les émotions de base. • Verbaliser ses besoins au lieu de réagir par l'impulsivité. • Respecter l'espace et l'intimité des pairs.	• Identifier les manifestations corporelles des émotions. • Exprimer son accord ou son désaccord (notion de consentement). • Développer l'empathie et la résolution pacifique des conflits.	• Développer un vocabulaire précis des nuances émotionnelles. • Développer son esprit critique et affirmer sa pensée (oser dire non, gérer la pression de groupe). • Respecter la diversité, l'altérité et l'intimité de chacun.

Intégration dans le socle commun (Cycles 2 et 3)

Ce projet s'inscrit au cœur des domaines transversaux du socle commun de connaissances, de compétences et de culture :

- **Domaine 1 — Les langages pour penser et communiquer** : Verbalisation des ressentis, enrichissement du lexique des émotions et de l'anatomie.
- **Domaine 2 — Les méthodes et outils pour apprendre** : Organisation de son temps, gestion de la fatigue et de l'attention en lien avec les écrans.
- **Domaine 3 — La formation de la personne et du citoyen** : Éducation à la santé, respect de soi et des autres, apprentissage du consentement et de l'empathie (EARS).
- **Domaine 4 — Les systèmes naturels et les systèmes techniques** : Découverte du corps humain, de l'alimentation et des besoins vitaux.



