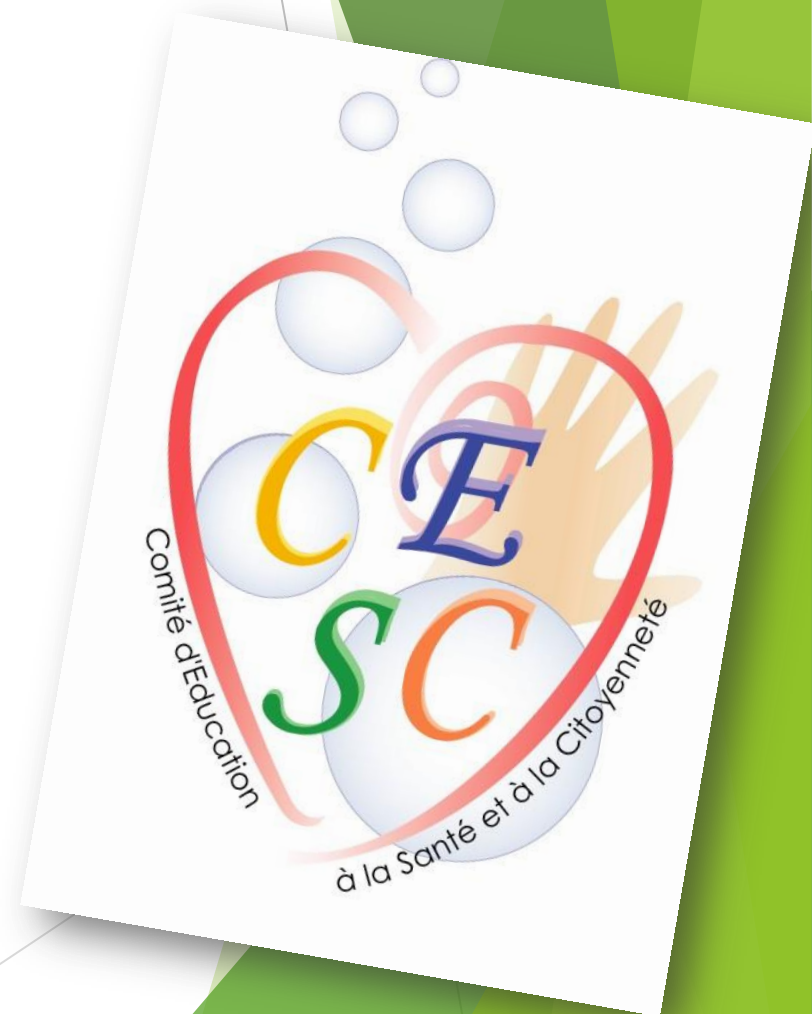




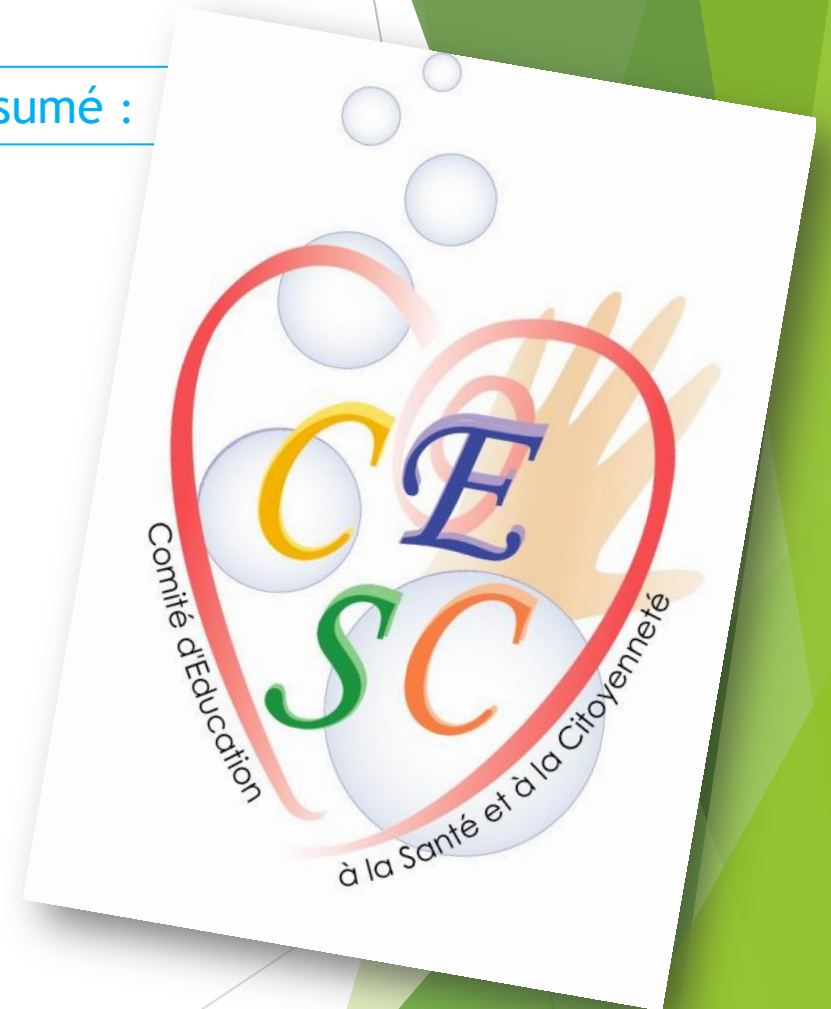
# Le CESC à Jean XXIII

Les grandes thématiques et les actions proposées ...



## Le CESC - Comité d'Education à la Santé et la Citoyenneté, en résumé :

- . Des thématiques spécialisées
  - . Des interventions dans les classes
  - . Des documents à destination des élèves et des familles
  - . Des « journées CESC »
  - . Des séances multimédia
  - . Des conférences à destination des parents
  - . Des participations à des concours
- 
- Une politique de prévention réfléchie
  - Des moyens alloués par l'Etablissement
  - Une équipe de travail pluridisciplinaire, unie et efficace
  - Une volonté commune de promouvoir la prévention

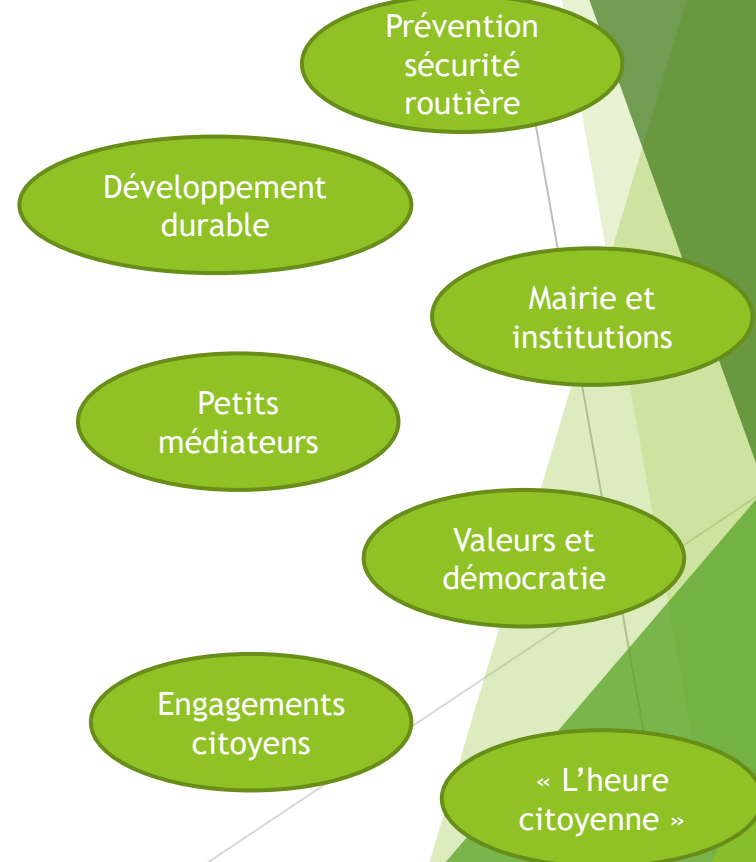


# Le grandes thématiques

## SANTE



## CITOYENNETE



# Thématique « NUTRITION »

Des ressources internes et des intervenants extérieurs :

Nutrition

Réseau RePPOP (lutte contre l'obésité)

Nutritionniste-diététicienne externe

Réseau ODE - Obésité et Diabète de l'Enfant

L'APEL - J23

Professeurs d'EPS/SVT/langues

SODEXO

Vie Scolaire

CDI



**Le petit déjeuner, c'est sacré !**

Une conférence proposée par l'Ensemble Scolaire Jean XXIII

**Interventions et conférences**

- « L'alimentation de l'adolescent »
- « Que mettre dans ton assiette ? »
- « Le petit déjeuner, c'est sacré »

**Ateliers et concours**

- Concours : « le cocktail sans alcool »
- Petit déjeuner à thème, en lien avec les programmes scolaires (SVT (6<sup>ème</sup>), Allemand (5<sup>ème</sup>), Anglais (« Junk food - 4<sup>ème</sup>))



**CONCOURS DE COCKTAILS SANS ALCOOL**

**Note de Dégustation**

Long Drink

didat n° :

Apparence (- remplissage)	Arôme	Goût	Slogan	TOTAL DES POINTS.  = / 35
Excellent.9	Excellent.6	Excellent.15	Excellent.5	
Bon.7	Très bon.5	Très bon.12	Très bon.4	
Bon.4	Bon.3	Bon.8	Bon.3	
Correct.2	Correct.2	Correct.6	Correct.2	
Passable.1	Passable.1	Passable.2	Passable.1	



## Thématique « NUTRITION » (suite)

Des expositions et des documents pour les élèves, en complément des programmes scolaires ...



### La mode, les retouches photos .. et le naturel !

<https://www.youtube.com/watch?v=7cPmm14p-k>  
<http://photo.femmeactuelle.fr/les-stars-avant-et-apres-retouche-photoshop-9925#madonna-a-qui-on-a-gomme-quelques-rides-175695>  
[http://www.gentside.com/photoshop/photoshop-une-pizza-retouchee-en-mannequin-en-quelques-minutes\\_art59842.html](http://www.gentside.com/photoshop/photoshop-une-pizza-retouchee-en-mannequin-en-quelques-minutes_art59842.html)

Franck Ribéry  
<https://www.youtube.com/watch?v=ma8Hihwpu48>

### Barbie est-elle une femme de l'espèce humaine ?

Quand on calcule précisément les proportions d'une poupée Barbie, on constate qu'elle est très éloignée de l'espèce humaine.  
 Il n'y a qu'à voir cette photo où les proportions de Barbie ont été mises à l'échelle d'une vraie femme humaine :  
 C'est caricatural !

- Barbie a des yeux démesurément grands – de la taille de lunettes de soleil
- Des sourcils au milieu du front
- Le nez digne d'une chirurgie ratée
- Une mâchoire beaucoup trop étroite
- Un cou exagérément long et étroit (accentué par des épaules rabaisées)
- Des seins beaucoup trop hauts – et qui ignorent la gravité...
- La taille trop prononcée (deux fois plus fine que la normale).

D'ailleurs, vous connaissez

# Thématique « PREVENTION HARCELEMENT »

- Des ressources internes (*infirmières, Point Ecoute*)
- Des intervenants extérieurs (*psychologue*)
- Des documents complémentaires rédigés par le CESC
- Des ateliers (*formation de jeunes médiateurs*)
- Des travaux en classe, en lien avec les collègues (*Arts Plastiques*)
- Des expositions dans le hall du collège

Prévention harcèlement

Point Ecoute

CESC

infirmières

CDI

L'ensemble de la communauté éducative

Intervenante externe (*psychologue- médiatrice familiale*)

L'APEL

Vie Scolaire



**CALENDRIER D'ACTIONS - PRENDRE SOIN DE SOI EN SEPTEMBRE 2020**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	2. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	3. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	4. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	5. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	6. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	7. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.
8. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	9. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	10. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	11. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	12. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	13. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	14. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.
15. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	16. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	17. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	18. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	19. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	20. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	21. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.
22. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	23. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	24. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	25. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	26. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	27. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	28. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.
29. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	30. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	31. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	32. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	33. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.	34. Proposer à quelqu'un de participer à un projet de classe.	35. Faire un petit geste pour dire bonjour à quelqu'un.

**Prendre soin de soi n'est pas égoïste. On ne peut rien verser d'une tasse vide.**

**ACTION FOR HAPPINESS**

www.actionforhappiness.org

**Thématiques abordées**

- « La gestion des conflits chez les élèves »
- « Harcèlement, on est tous concernés ! »
- « Harcèlement physique, moral et cyber-harcèlement »
- « Situation d'harcèlement, je fais quoi ? »
- « La confiance en soi », « Le harcèlement à l'école » ..

**LA CONFIANCE EN SOI**

pour la confiance, la tolérance, l'ouverture d'esprit, l'assurance...

**Le harcèlement à l'école**

Nous sommes tous concernés !

**QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Le harcèlement se définit comme une violence répétée et intentionnelle qui provoque un préjudice physique, psychologique, moral ou matériel.

**COMMENT LE RECONNAÎTRE-ON ?**

- 4 caractéristiques de harcèlement :
  - **VIOLENCE** : rapport de force et de domination entre un ou plusieurs victimes.
  - **REPÉTITION** : agression qui se répète régulièrement sur une longue période.
  - **INTENTION DE NUIRE** : blesser, intimider, mettre en difficulté, ridiculiser, nuire...
  - **ISOLEMENT DE LA VICTIME** : en s'appuyant sur ses pairs faibles et en la culpabilisant.

**POUR CERTAINS, C'EST SEULEMENT POUR RIGOLER**

**POUR D'AUTRES, C'EST DUR À OUBLIER**

**Le harcèlement physique**

Cette forme de violence se traduit par : coups, placement, tirage de cheveux, bagarres organisées par un ou plusieurs vêtements, dégradations de matériel scolaire ou de vêtements.

**Le harcèlement moral**

Il en existe trois types :
 

- Le harcèlement verbal (insultes répétées, surnoms dégradants, propagation de fausses rumeurs...)
- Le harcèlement social (provoqueries, exclusion, gestes déplacés...)
- Le harcèlement émotionnel (humiliation, discrimination, exclusion...)

**Le cyber-harcèlement**

Avec le développement des nouvelles technologies et des réseaux sociaux, les harceleurs peuvent poursuivre leurs victimes hors des murs de l'école.

**SAVOIR RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS**

Il existe 4 émotions principales, qu'il faut reconnaître pour apprendre à développer la confiance en soi :

- **La JOIE**, qui indique que quelque chose n'est pas juste.
- **La COLÈRE**, qui permet de faire face au danger et de nous protéger dans des zones de sécurité.
- **La TRISTESSE**, qui aide à l'acceptation de la perte (qu'elle soit physique ou émotionnelle) et de la notion de séparation.

**TEST : Que sais-tu de harcèlement ?**

Question 1/ Xavier se fait appeler « gros porc » depuis 2 mois...

- Ça le fait rigoler, je crois...
- C'est pas très sympa pour lui, mais c'est pas vraiment de mal.
- Ça me met mal parce que c'est insultant et ça peut lui faire du mal.

Question 2/ Le racket à l'école...

- C'est une pratique qui n'est pas autorisée.
- Ça fait du mal à l'élève.
- Ça arrive souvent, mais je ne suis pas sûr que ça fasse du mal.

Question 3/ Les « jeux » de bagarres...

- C'est dangereux, mais ce n'est pas « grave ».
- C'est juste un jeu. C'est amusant.
- Ça arrive plus souvent que l'on imagine, on peut en garder des séquelles.

Question 4/ À l'école, des gestes déplacés envers moi(e) comme...

- Ça m'arrive de temps en temps, mais ce n'est qu'un geste.
- Ça arrive trop souvent, j'ai même eu des blessures.
- C'est quoi exactement ces gestes déplacés ?

Question 5/ Devant cette scène, vous pensez :

- Il faut qu'il se fasse pardonner.
- C'est dangereux, ça peut faire du mal à ses victimes.
- Il est tombé, ça fait rien tant que ça se relève.

Question 6/ Vous remarquez des photos compromettantes de moi(e) de vos camarades...

- C'est amusant, je le montre avec orgueil.
- J'ai peur de mal, ce peut-être l'humour (je rigole).
- Ça peut vraiment faire du mal à mes camarades, j'ai peur.

**生き甲斐 L'IKIGAI**

Qu'est-ce que l'IKIGAI ?

Le concept de l'IKIGAI est né au Japon. C'est la recherche de la raison d'être, de la motivation, de la joie de vivre.

**LE FLOW**

Le flow est un état de conscience où l'individu est totalement immergé dans une activité, perdant toute notion du temps et de l'espace.



# Thématique « EARS - Education Affective, Relationnelle et Sexuelle »

- Des ressources internes (infirmières, professeurs SVT)
- Des intervenants extérieurs
- Des documents complémentaires rédigés par le CESC

## Ateliers proposés

- « L'Amour Vrai » (Père Denis Sonet)
- « Les questions que tu te poses sur l'amitié, l'amour et la sexualité » (SESAME)

## Conférences - parents

- « Comment parler d'amour avec les adolescents ? »

Programme de SVT (4èmes)

CDI

Infirmières

EARS

CLER

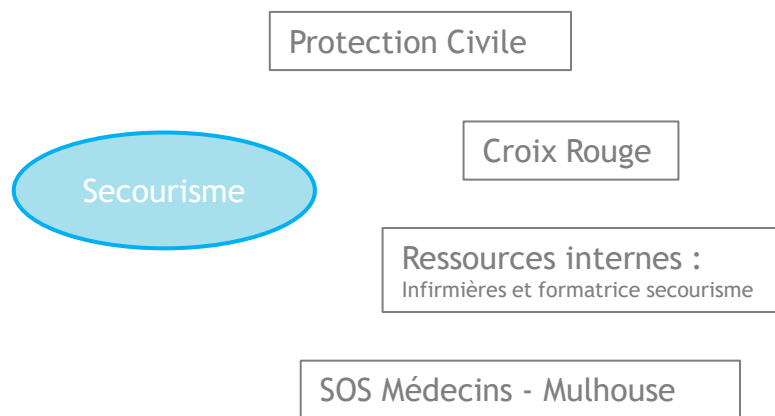
SESAME

L'APEL



## Thématiques « **SECOURISME** »

.Des ressources internes et des intervenants externes ...



### Ateliers proposés :

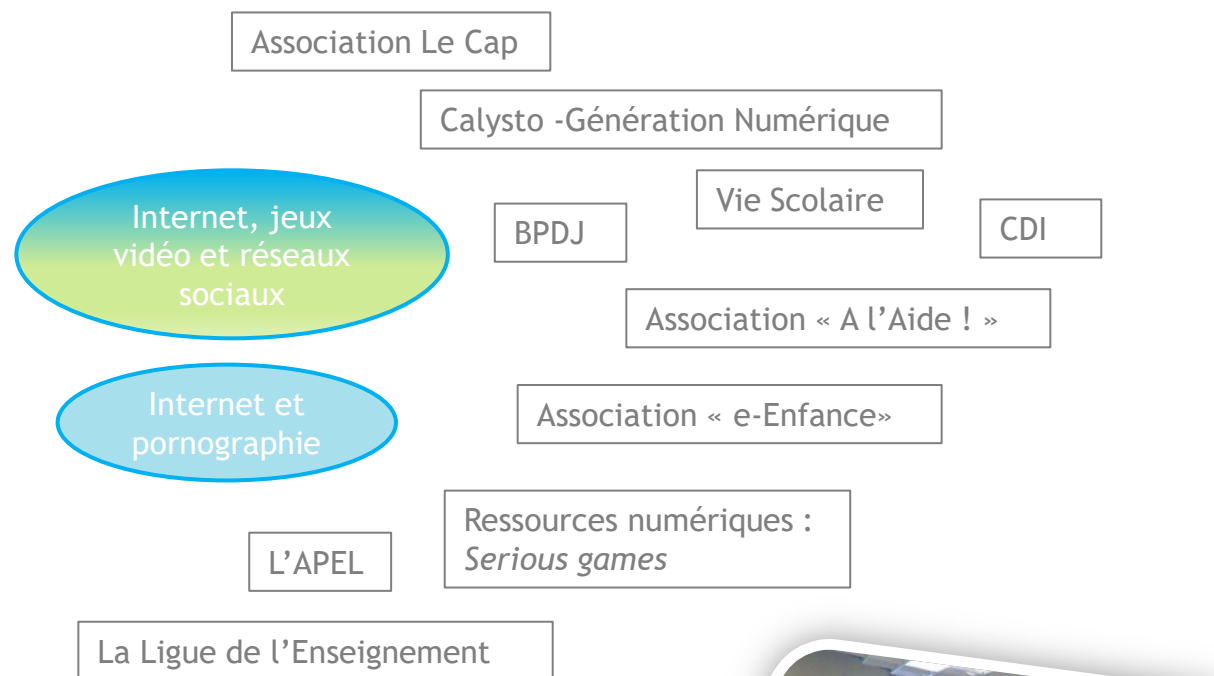
- . « *Massage cardiaque* »
- . « *Trois gestes pour une vie* »
- . Formation certifiante « *Les Gestes Qui Sauvent* »
- . Formation diplômante « *PSC1* »





## Thématique « Prévention internet et réseaux sociaux »

. Des interventions multiples, adaptés aux niveaux d'élèves



Interventions multiples, travaux en classe et ateliers lors des « journées CESC » :

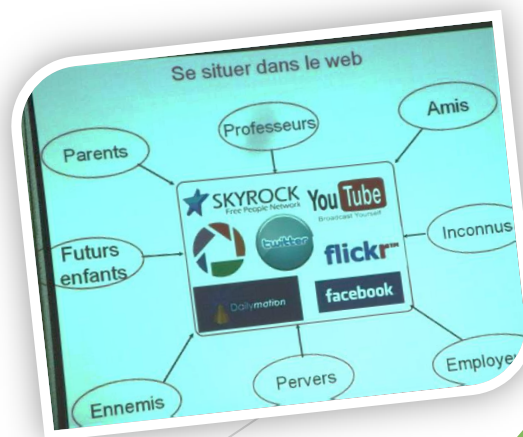
- . « Internet sans crainte »
- . Serious game de type « Ex-machina »
- . « Les dangers d'internet »
- . « Comment paramétrer ton compte FB, Insta, ou Snapchat »
- . « La responsabilité face à la Loi »

### Conférences parents

- . « Les dangers d'Internet »
- . « Bien utiliser son téléphone portable »
- . « Le numérique en famille, parlons-en »

### Concours

. Avec LE CAP : « Prévention des addictions » (Trophée gagné)



## AUTRES SUJETS de prévention - santé

- . Des ressources internes (infirmières, CESC)
- . Des intervenants extérieurs
- . Des documents complémentaires rédigés par le CESC
- . Des ateliers réalisés pendant les « journées CESC »

Identité féminine  
(protection du  
périnée)

Intervenante extérieure  
(*Sage-femme*)

- . « Mieux connaître son corps de fille »
- . « La protection du périnée »
- . « Comment réaliser les abdominaux hypopressifs ? »

Yoga

Intervenante extérieure  
(*Professeure de yoga*)



« Utiliser le yoga pour lâcher-prise et se sentir mieux dans son corps et dans sa tête »

Prévention  
bucco dentaire

Inspection Académique

CESC

Au primaire :  
. Intervention de l'infirmière

« Comment prendre soin de ses dents ? »

Interventions, travaux en classe et ateliers lors des « journées CESC », participation à des concours :

- . « L'alcool, ce fléau »
- . « le tabac, parlons-en »
- . «Créer des boissons festives sans alcool »

Autres sujets de prévention - santé (suite)

- . Des ressources internes (infirmières, CESC)
- . Des intervenants extérieurs (Associations diverses, Ingénieur son...)
- . Des documents complémentaires rédigés par le CESC

Prévention Alcool - tabac

Associations et intervenants externes

CESC

Ressources internes (SVT)



Prévention cardio



Inspection Académique

CESC

Au primaire :  
 . Course, prise de pouls et goûter diététique



Prévention audition

Vie Scolaire

Inspection Académique

Thématiques abordées  
 . « Protéger son audition »  
 . Serious-game « Ecoute-ton-oreille.com »





# LES THÉMATIQUES DE LA CITOYENNETÉ

## → PREVENTION ROUTIERE

Prévention  
sécurité  
routière

Police Nationale

Police Municipale

Animations dans le hall

Travaux en lien avec les  
professeurs d'Arts Plastique

Vie Scolaire

L'APEL

## Thématiques abordées

- . « La vigilance sur la route avec un deux-roues »
- . Vidéos projetées dans le hall (*file d'attente de la cantine*)



# Thématique : l'ENGAGEMENT

Mairie de Mulhouse

Fédération « Office Mulhousien de la Jeunesse »

Engagements citoyens

AADA - Association d'Aide aux Demandeurs d'Asile

L'APEL

Pastorale des Migrants

CDI

AFD - Agence Française de Développement

Ressources internes

Vie Scolaire



## Sujets abordés

- « La démocratie participative à Mulhouse »
- Les migrations dans l'histoire en Alsace »
- Escape Game : « Protéger la planète par des gestes écocitoyens »
- Exposition « La solidarité Internationale - AFD »
- « Journée de la gentillesse »



### TEST - « Oses-tu la gentillesse ? »

Pour répondre au questionnaire suivant, tiens compte de ton expérience vécue et non de l'attitude que tu voudrais adopter dans l'idéal.  
 Si tu réponds "presque toujours" à une question, compte 10 points.  
 Si tu réponds "souvent", compte 6 points.  
 Si tu réponds "parfois", compte 3 points.  
 Si tu réponds "jamais", compte 0 point.

	Presque toujours	Souvent	Parfois	Jamais
e sais écouter et je ne coupe pas la parole.				
ai le souci de ne pas imposer mes idées.				
n cas de désaccord, je recherche le compromis.				
ai tendance à vouloir aider les autres lorsque je sens qu'ils rencontrent des difficultés.				
e laisse ma place dans les transports en commun à une personne âgée ou à une femme enceinte.				
ai l'impression de faire plus attention aux autres qu'à moi.				
e ne sais pas dire non.				
e souris même si, au fond de moi, je suis contrarié.				
e me laisse facilement interrompre, même lorsque je fais quelque chose d'important.				
e n'ai même pas mes faits mal voir.				
ditionne par ligne.				
ditionne tes 4 résultats.				
				Total =

- Si tu totalises entre 61 et 100 points : tu es très gentil(e).  
 Si ton ami déessepe l'appelle alors que tu es en train de faire quelque chose qui te fais vraiment plaisir, tu courses le consoler. Résultat, tu le fais beaucoup d'amis. Mais à force, tu risques de passer à côté des choses les plus importantes, les vrais amis notamment, et de regretter ces sacrifices.  
**Ton point fort :** la sociabilité.  
**À revoir :** la mauvaise gestion des priorités.
- Si tu totalises entre 31 et 60 points : tu es gentil(e).  
 Tu arbores un sourire à toute épreuve. Tu penses que tu gagnes plus à être bienveillant(e) qu'à laisser aller les nerfs. Ce qui te pousse parfois à renoncer sur les priorités personnelles. Mais si, malgré tout, tu te retrouves face à une situation conflictuelle dans laquelle tu es mêlé(e), tu n'es plus à l'aise.  
**Ton point fort :** tu es apprécié des autres.  
**À revoir :** la gestion des conflits.
- Si tu totalises entre 0 et 30 points : tu es peu gentil(e).  
 Rendre un service, oui, mais quand tu peux. Tu gères les priorités les unes après les autres, et les bonnes passent en premier. Résultat : un emploi du temps optimisé. Tu connais tes intérêts et tu sais les protéger sans te laisser attendre.  
**Ton point fort :** ton aisance dans les conflits.

Thématique :  
**. LE DEVOIR DE MEMOIRE**



**Thématiques abordées**

- . « Le devoir de mémoire »
- . « Les lieux de mémoire en Alsace »
- . « Armée et forces de l'Ordre - les missions »



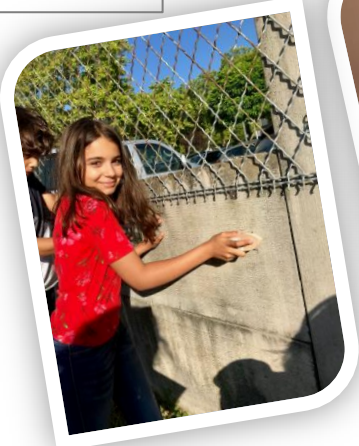


# Thématique : Les « JOURNEES CESC » de fin d'année

« L'heure citoyenne », et les « Journées CESC » de fin d'année ...

Une ou deux journées banalisées, concernant tous les élèves de la 6<sup>ème</sup> à la 4<sup>ème</sup> :

- . Une préparation de plusieurs mois de toute l'équipe CESC, en lien très étroit avec la Vie Scolaire,
- . Environ 30 intervenants spécialisés, venant de 15 à 20 Associations et structures diverses,
- . Des journées appréciées par les professionnels extérieurs, qui reviennent avec plaisir
- . Des journées de fin d'année plébiscitées par les élèves qui, en fin d'année, apprennent « autrement »
- . De nombreuses thématiques abordées, de façon créative et souvent ludique,
- . Des ateliers de citoyenneté (*rangement et nettoyage du collège*)



MARDI 26 JUIN 2018																														
Calendrier	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	
Calendrier	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	
234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264





# Le développement durable, ça commence par nous ...

- . ATELIER COUTURE « Fabrique toi-même des produits ménagers et tes lingettes réutilisables »
- . ETUDE DU FILM « DEMAIN » lors des journées CESC.



Développement durable

CESC

L'APEL

Vie scolaire

CDI

Professeurs volontaires (« couturières », collègues de SVT, professeurs créatifs et intéressés, etc.)



**AGRICULTURE**

DEFINITIONS :

Agro-écologie : .....

OGM : .....

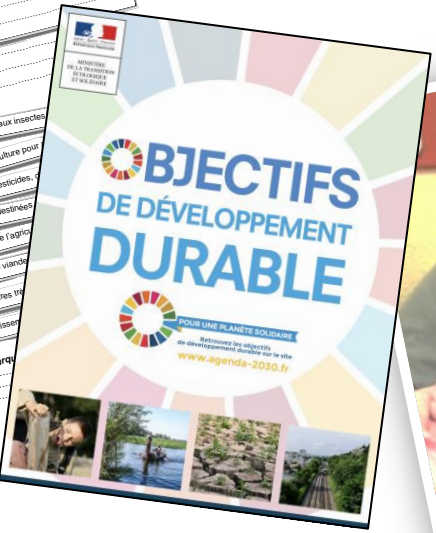
Permaculture : .....

**DETROIT (USA)**

.....

.....

.....



**Tuto couture lingettes démaquillantes réutilisables**

Une femme qui utilise en moyenne 6 cotons démaquillants par jour en utilisera 180 par mois ... et donc 2160 par an. Cela équivaut à un total de 2kg de déchets qu'on peut facilement réduire à une seule lingette réutilisable !  
Or 34,6 millions d'individus sont adeptes des cotons jetables ...  
En plus consommer beaucoup d'eau, la culture du coton nécessite l'usage d'une quantité considérable de pesticides, soit 24 % des pesticides au niveau mondial  
(Source : Planestoscope)

**Étape 1 :**  
Trace un carré de 10cm de côté dans le tissu.

**Étape 2 :**  
Coupe 40cm du ruban de ton choix et épingle-le au bord du carré de tissu. Fais attention à mettre toutes les épingles dans le même sens !



## Le CESC à Jean XXIII en conclusion ...

- Une politique de prévention ambitieuse, réfléchie et réactive,
- Des moyens suffisants alloués par l'Etablissement,
- Une équipe CESC pluridisciplinaire,
- Un investissement en travail important, y compris en bénévolat,
- Une veille active permanente,
- Des liens nombreux avec l'extérieur (*Municipalité, Associations, intervenants*)
- La volonté commune de promouvoir la prévention au sein de l'Etablissement ...

