

Projet « bien-être » en 5^{ème}



Pourquoi ce projet ?

- Constat : nos élèves du collège sont stressés.
- Volonté de l'équipe éducative de travailler sur le thème du bien-être.
- Volonté de l'équipe éducative de fonctionner différemment avec la classe.

Cohérence avec le projet de l'établissement



Les objectifs du projet

- Diminuer le stress
- Développer la connaissance de soi
- Développer la confiance en soi
- Favoriser la coopération et le travail en groupe
- Développer la solidarité
- Développer l'autonomie et la mise en projet
- Apprendre autrement

Bien-être de l'élève

```
graph TD; A([Bien-être de l'élève]) --> B([Bien-être avec soi]); A --> C([Bien-être avec les autres]); A --> D([Bien-être en classe]); A --> E([Bien-être face à l'apprentissage]); A --> F([Bien-être face aux adultes]); B --> B1[Mieux se connaître]; B --> B2[Accueillir les émotions]; B --> B3[Développer la confiance en soi]; B --> B4[Gestion du stress]; B --> B5[Faire des choix]; B --> B6[Se responsabiliser]; B --> B7[Se mettre en projet]; C --> C1[Mieux communiquer]; C --> C2[Écoute et empathie]; C --> C3[Coopération]; C --> C4[solidarité]; D --> D1[Créer un groupe classe]; D --> D2[Dynamique de groupe]; D --> D3[Cohésion]; D --> D4[coopération]; D --> D5[Projet collectif]; E --> E1[Gestion du stress lié à l'évaluation]; E --> E2[Accepter l'erreur comme source d'apprentissage]; E --> E3[Confiance en soi et en ses capacités]; E --> E4[Se fixer des objectifs]; F --> F1[Relation différente aux enseignants]; F --> F2[Interventions à plusieurs adultes]; F --> F3[Temps d'écoute];
```

Bien-être avec soi

- Mieux se connaître
- Accueillir les émotions
- Développer la confiance en soi
- Gestion du stress
- Faire des choix
- Se responsabiliser
- Se mettre en projet

Bien-être avec les autres

- Mieux communiquer
- Écoute et empathie
- Coopération
- solidarité

Bien-être en classe

- Créer un groupe classe
- Dynamique de groupe
- Cohésion
- coopération
- Projet collectif

Bien-être face à l'apprentissage

- Gestion du stress lié à l'évaluation
- Accepter l'erreur comme source d'apprentissage
- Confiance en soi et en ses capacités
- Se fixer des objectifs

Bien-être face aux adultes

- Relation différente aux enseignants
- Interventions à plusieurs adultes
- Temps d'écoute

Actions envisagées

- ❑ **EMC** : Actions solidaires, développement durable, connaissance de soi.
- ❑ **EPS** : Relaxation, yoga, respiration, randonnée, gestion du corps et du stress.
- ❑ **Français** : Vocabulaire des émotions, connaître son tempérament, image mentale, rédaction d'un journal de bien-être, lectures de textes supports aux ateliers philo.
- ❑ **Anglais** : Mini débats, vocabulaire des émotions, utilisation du jeu "life is strange".
- ❑ **Espagnol** : Travail sur le harcèlement (compréhension orale, analyse vidéo).
- ❑ **Education musicale** : Auto portrait musical, définir son émotion du jour en musique.
- ❑ **Vie scolaire** : Ateliers philo, temps de parole libre, théâtre d'impro.
- ❑ **Techno** : L'innovation technologique favorise-t-elle le bien-être au travail ? Création d'un plateau de jeu.
- ❑ **Pluridisciplinaire** : Découverte de jeux en lien avec les émotions et le ressenti, création d'un jeu de société, création d'un Escape Game.

Liste des demandes :

	prix unitaire	quantité	Objectifs, utilisations	coût total
Tapis de yoga Confort pour débutant 6mm Bleu indigo (greenweez)	20.95 euros	30 tapis	séance bien être / séance de yoga	630 €
bol tibétain (nature et découverte)	39.95 euros	1	séance bien être / séance de yoga	40€
Foutas Dhoti en Coton bio - Basilic - 50x100cm (greenweez)	14.10 euros	15	séance bien être / séance de yoga + temps calme du mardi	210€
cymbales tingsha (site : thomann)	11 euros	1	bien être / yoga, exercices de concentration en classe	11€
breathing ball https://mycrazystuff.com/gadget-antistress/4431-expandaballe-la-balle-extensible.html?gclid=Cj0KCQiA-OeBBhDiARIsADyBcE78JTTiwI1D9TRV262dYlUop_3rldv089Jp_UteiSUqy2jnhFQvoaAniWEALw_wcB	6.30	5	bien être et respiration : permet d'imager la respiration	30
enceintes portable JBL Charge 4 usb	130	1	musique séance relaxation/détente	130
jeu mémorisation et apprentissage en anglais			apprentissage/ vocabulaire/mémorisation	
- memotep	39.90	2		79.80
- flash cards	15	4		60
- harrap's read in english	4.5	10		45
- jeu "My happy 7 families game"	7	1		7
- Jeu "What's Up game"	15.30	1		15.30
- jeu "Brainbox"	15	1		15
- jeu de dés "learning resources"	14.50	1		14.50

Jeux ludiques basés sur la gestion des émotions et situations-problèmes - - life is strange, - jusqu'à l'aube, - dernier jour de juin, - affinity - feelings - improsocial - ronchonchon	? ? ? 20 24 30 20	1 1 1 1	Jouer à des jeux qui permettent de mieux comprendre les autres et de s'exprimer sur ses émotions et son ressenti dans différentes situations	environ 200 euros
musique				
art thérapie (stage pour les élèves) https://la-psychologie-au-pied-du-mur.com/lart-therapie-entre-a-lecole/ https://la-psychologie-au-pied-du-mur.com/lart-therapie-entre-a-lecole/	budget non défini	1	améliorer le bien être des élèves par les pratiques artistiques	environ 500 euros
Jeu de construction de cube casse tête - happy cube original - happy cube pro - happy cube expert	12€ 12€ 12€	3 3 3	Permet des moments de détente et de réflexion pour les élèves qui ont fini leur travail en avance pendant les cours Géométrie dans l'espace, visualisation en 3D et 2D	108
Jeu de logique smart game (casse tête individuel)	entre 12 et 25 €	10	Permet des moments de détente et de réflexion pour les élèves qui ont fini leur travail en avance pendant les cours	200
Jeux de lettres ● master word ● dixit ● mot malin ● unanimo ● fabulia	18 27 12 14 30	1 1 1	Permet d'enrichir son vocabulaire et son inventivité en jouant	100
Jeux de logique et de coopération ● cryptide ● micro macro crime	29 25	1 1	Jeux qui développent la réflexion et différents stratégies	

city <ul style="list-style-type: none"> • longueur d'onde • similo 	27 12	1 5	Jeux coopératifs	150
Mobilier de leur Salle : <ul style="list-style-type: none"> - Tabourets https://www.manutan-collectivites.fr/tabouret-mogoo-t2-a-t7-assise-noire-et-rouge-132647002.html?refCom=Tous&webdo_20003756=Tous - Tables (modulaires) https://www.manutan-collectivites.fr/table-trisix-hauteur-reglable-de-t4-a-t6-138991001.html#tab-description 	49 276	25-30 ? 9	Réflexion autour d'un travail sur la disposition de la salle et du confort des élèves pour travailler dans des conditions de bien être optimales	1350 1484
total				5349.60 euros