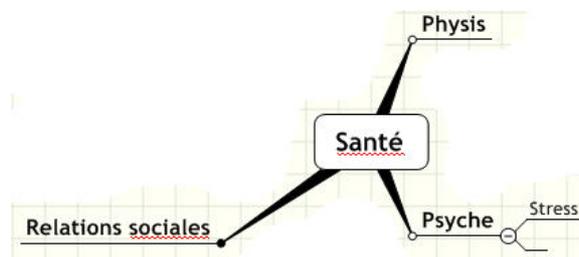




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Santé
Compétence	Connaître les facteurs ayant un effet positif sur la santé pour les appliquer régulièrement
Niveau A	Je connais les facteurs élémentaires qui influent sur ma santé.



## Carte heuristique «Santé»

### Description de la tâche

L'élève est capable d'établir une carte heuristique sur le thème de la santé.

### Evaluation/Exigences

Au moins deux des branches principales de la carte heuristique complète (cf. documents de test «Santé») sont clairement nommées (physio-psycho-socio-écologique) et au moins 8 termes (exemples) figurent sur la feuille.

### Critères d'observation



- La carte ne contient pas assez de termes
- Seule la branche principale est nommée

### Consignes aux élèves

«Au cours de la dernière leçon, je vous ai présenté les facteurs influant sur la santé. Trouvez quels sont les facteurs qui influencent votre santé et établissez une carte heuristique en conséquence. Partez des termes généraux, et nommez-en au moins deux, puis décrivez au moins huit termes concrets!»

### Mise en place

Les élèves se répartissent dans la salle et réalisent une carte heuristique.

### Matériel

Tableau blanc, flip-chart ou feuilles A/4, feutres, ruban adhésif

### Source

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit (A. Franke & N. Schulte, Übers.). Tübingen: Dgvt. (Original erschienen 1987: Unraveling the Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well)  
Bewegung und Gesundheit – Lehrmittel für das 10. – 13. Schuljahr (2002). Herausgeber: SVSS, Bern.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

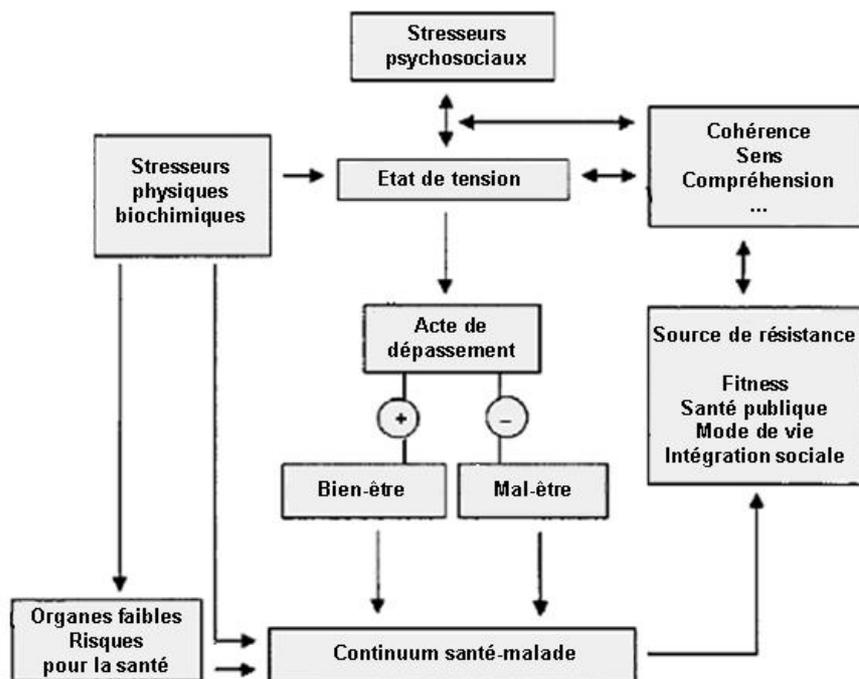
Durée	5-10 min. pour l'établissement d'une carte heuristique.
Organisation	Les élèves établissent une carte heuristique écrite.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	La méthode de carte heuristique n'est éventuellement pas connue. Il y a lieu de l'introduire préalablement, p.ex. à l'aide du sujet «Sport». La notion de «santé» est vaste. Il est possible d'aborder le sujet en s'orientant sur le modèle de la salutogenèse de A. Antonovsky ou du modèle de ressources présenté dans le manuel.

## Santé – Salutogenèse

Au cours des dernières années, on a observé un changement de paradigme dans le domaine de la recherche sur la maladie et la santé, passant du modèle bio-médical à un modèle bio-psycho-social. Ce changement de point de vue a conduit au développement du concept de qualité de vie et à une nouvelle compréhension de la santé. La promotion de la santé joue un rôle plus important. Les recommandations nationales et internationales se rejoignent sur les points-clés suivants:

- la santé est perçue de manière globale, c'est-à-dire avec ses aspects physiques, psychiques et sociaux;
- les éléments de prévention et de protection sont fortement interdépendants et ne peuvent dès lors atteindre seuls les effets souhaités;
- la promotion de la santé doit être intégrée dans l'environnement social, écologique et infrastructurel;
- une promotion efficace de la santé doit impliquer et favoriser l'autodétermination, l'émancipation et l'épanouissement de la personnalité de l'individu.

De nombreuses études empiriques ont révélé que la santé, la maladie et la guérison sont déterminées par une interaction complexe de facteurs physiques, psychiques, sociaux et écologiques. La santé et la maladie sont appréhendées en tant que processus influencés par le comportement de l'individu et par son mode de vie. Un comportement lié à la santé s'inscrit dès lors dans son origine biographique et vise à privilégier un mode de vie alliant prévention et équilibre.

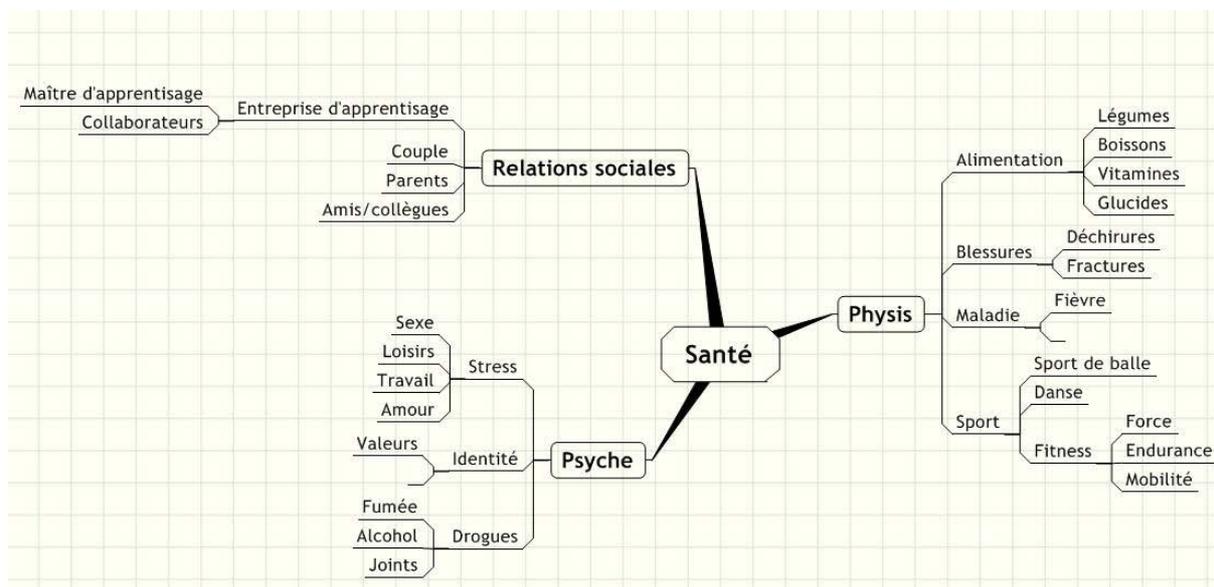


Modèle de salutogenèse (tiré de [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de))

### Annexe 3: Branches principales pour «Santé»

#### Santé

- Ressources physiques
  - Schéma du corps
  - Facultés conditionnelles
  - Facultés de coordination
- Ressources psychiques
  - État d'âme
  - Décontraction
  - Respiration
- Ressources sociales
  - Comportement avec partenaire
  - Esprit d'équipe
  - Expériences de groupe
- Ressources écologiques
  - Déplacement dans l'environnement proche
  - Quotidien scolaire mouvementé
  - Rencontres avec la nature



Exemple de carte heuristique avec trois branches principales