

Gap sciences animation 05, association de médiation scientifique dans les Hautes-Alpes, propose des interventions gratuites dans les collèges sur la thématique du sommeil. Les séances ont pour objectif de sensibiliser à un enjeu sanitaire, scolaire et de bien-être tout en mobilisant des notions qui sont au cœur de vos enseignements.

- Durée : 2 x 2h
- Public : classes de 4ème et 3ème
- Période : d'octobre 2019 à juin 2020

GRATUIT (interventions financées par l'Agence Régionale de Santé / Plan Régional Santé Environnement (PRSE 3)).

Renseignements et inscriptions : 04 92 53 92 70 ou gsa05@gsa05.fr

Thème : **Sommeil et Santé**

Dormir est essentiel. Bien dormir est un élément de bonne santé. Bien se porter implique donc de comprendre le sommeil et ce qui se passe durant cette phase qui représente près d'un tiers de notre vie. Quels sont les impacts des changements de rythmes et des conditions de sommeil. Quels sont les perturbateurs du sommeil et leurs conséquences ? Comment prendre en compte et préserver notre capital sommeil ?

Contenu :

Séance 1 : Focus sur le sommeil

- C'est quoi le sommeil ? Est-il nécessaire ?
- Caractéristiques du sommeil : phases et rythme
- Régulation des phases de sommeil
- Que se passe-t-il pendant le sommeil ? Récupération, métabolisme, mémorisation.
- Quelle est la durée du sommeil, selon l'âge ?

- Connaitre son besoin de sommeil

Questionnaire intermédiaire :

Je m'interroge sur mes habitudes de sommeil et sur ma sensation de forme au quotidien.

Séance 2 : Focus sur la santé liée au sommeil

- Modifier la durée du sommeil (se coucher tard, se lever tôt, se réveiller pendant la nuit, les dettes de sommeil, le sommeil diurne) : quelles implications ?
- Quels sont les liens entre le sommeil et la santé : les élèves deviennent experts.

Disciplines concernées : Sciences de la vie et de la terre. Parcours santé.

Compétences et savoirs mis en œuvre :

Appréhender la complexité du sommeil et aborder les différents aspects physiologiques, biologiques, neurologiques qui lui sont liés. Avoir une vision générale des éléments perturbant le sommeil afin d'agir sur ses comportements et concourir à une bonne santé. Notions de biologie et physiologie du sommeil. Questions d'hygiène de vie et de santé. Mise en œuvre de la démarche scientifique.

Gap sciences animation 05, association de médiation scientifique dans les Hautes-Alpes, propose des interventions gratuites dans les classes de collège et lycée sur la thématique des violences sexistes.

- Durée : 2 x 2h
- Public : classes de troisième, 2nde, 1ère, terminales, 21 créneaux disponibles.
- Période : d'octobre 2019 à juin 2020

GRATUIT (interventions financées par l'Agence Régionale de Santé (Plan Régional

Santé Environnement (PRSE 3)). Projet coordonné par la Maison des Adolescents des Hautes-Alpes).

Renseignements et inscriptions : 04 92 53 92 70 ou gsa05@gsa05.fr

Thème **Prévention des violences sexistes**

Notre action a pour objectifs de permettre aux jeunes de découvrir les notions de violence, de sexisme, et comprendre comment elles peuvent être liées. Ils pourront ensuite comprendre les mécanismes à l'œuvre dans les actes de violence, prendre du recul face à des sujets souvent passionnés et enfin avoir des moyens pour agir contre ces violences mais aussi pour se reconstruire. En proposant un triple regard scientifique (de la médecine, du neuro-comportemental et de la sociologie) les notions abordées sont traitées avec des outils provenant des sciences exactes et des sciences humaines.

Contenu

Séance 1 : Focus sur la violence et le sexisme

- C'est quoi la violence ?
- Décrire la violence pour la comprendre (typologie, formes, origines, causes, conséquences)
- C'est quoi le sexisme ?
- Décrire le sexisme pour le comprendre (typologie, formes, origines, causes, conséquences)
- Comment violence et sexisme peuvent être liés ?

Questionnaire intermédiaire :

Je m'interroge sur mon environnement quotidien : observation de formes de violences sexistes.

Séance 2 : Focus sur les modes d'action

- Retours sur l'enquête et conclusion : qu'est ce que ça nous apprend sur le thème

des violences sexistes ?

- Stéréotypes de genre et violence : comment agir sur le stéréotype lui-même
- Jugement de la violence sexiste par la société
- Ce qu'il se passe, comment vit-on un acte de violence ? Ce que nous dit l'analyse scientifique de ces phénomènes.
- Réponses aux conséquences psychiques (Et après ?)
- Réponses aux conséquences physiques (Et après ?)

Disciplines concernées : Sciences de la vie et de la terre, Enseignement moral et civique.

Compétences et savoirs mis en œuvre :

Analyser son environnement et mener une enquête. Confronter ses questionnements aux études déjà menées sur le sujet. Distinguer les sujets sociétaux des sujets biologiques et médicaux (sexe et genre, par exemple). Analyser des informations. Utiliser des outils de débat pour confronter ses idées sans agressivité. Comprendre l'origine des inégalités dans une démarche d'éducation à la citoyenneté. Mise en œuvre de la démarche scientifique.

Contact: gsa05@gsa05.fr www.gsa05.fr Tél: 04 92 53 92 70

Gap Sciences Animation 05, association de médiation scientifique dans les Hautes-Alpes, propose des interventions gratuites dans les classes de collège sur la thématique de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé. Les séances ont pour objectif de sensibiliser à un enjeu sanitaire et de bien-être tout en mobilisant des notions qui sont au cœur de vos enseignements.

- Durée : 2 x 2h
- Public : classes de 6ème et 5ème
- Période : d'octobre 2019 à juin 2020

GRATUIT (interventions financées par l'Agence Régionale de Santé / Plan Régional Santé Environnement (PRSE 3)).

Renseignements et inscriptions : 04 92 53 92 70 ou gsa05@gsa05.fr

Thème **Alimentation, activité physique et santé**

S'alimenter est un besoin vital. C'est aussi un fort enjeu de santé publique. Ces interventions permettent d'appréhender la complexité de l'alimentation et d'aborder les différents aspects physiologiques, biologiques, psychiques et sociaux qui lui sont liés. Il s'agira de comprendre les raisons et les conséquences de la pratique d'activités physiques. Enfin, avoir une vision générale des causes des troubles alimentaires et de leurs conséquences permettra d'agir sur ses comportements et ainsi de concourir à une bonne santé.

Contenu

Séance 1 : Focus sur l'alimentation et l'activité physique

- Ce que représente l'alimentation et ce qui influence nos choix alimentaires
- Qu'apporte l'alimentation à notre corps : les nutriments, leurs rôles, leurs provenances
- Le poids, la masse, la corpulence : c'est quoi ?
- Pourquoi le corps fait-il des réserves ?
- Quels sont les besoins alimentaires au cours de la vie
- L'alimentation au cours de la journée
- Activité physique : c'est quoi et pourquoi bouger ?

Séance 2 : Focus sur l'activité physique et la santé

- Influence de l'activité physique sur la santé : les élèves deviennent experts
- Comment agir sur le poids en préservant sa santé

Disciplines concernées : Sciences de la vie et de la terre. Éducation physique et sportive. Parcours santé.

Compétences et savoirs mis en œuvre :

Notion de biologie et physiologie de l'alimentation et des activités physiques.

Expériences de physique sur la masse et le poids. Calculs d'indices. Questions d'hygiène de vie et de santé. Mise en œuvre de la démarche scientifique.