



VIE QUOTIDIENNE - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

VQPSE1 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu dans son parcours professionnel

VQPSE2 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu dans ses actes de consommation

VQPSE3 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu : sa santé dans son environnement personnel et professionnel

VQPSE4 - VIE QUOTIDIENNE

Lire et comprendre un document usuel de la vie courante

VQPSE5 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

Prévention des risques

VQPSE1 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu dans son parcours professionnel

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
VQPSE101 - Valider son expérience : la VAE	Trouver la signification du sigle VAE, décoder des éléments pour en bénéficier, retrouver les règles de la VAE.	15
VQPSE 102 - Le contrat d'apprentissage	Découvrir le contrat d'apprentissage, avec les droits et obligations de chaque partie.	30
VQPSE 103 - Rechercher un emploi : démarches.	Objectifs opérationnels de ce module : Repérer au niveau local les structures d'aide à la recherche d'emploi, identifier le rôle de ces structures d'aide à l'emploi, décoder des offres d'emplois, rédiger un CV et une lettre de motivation pour une demande d'emploi, lister les éléments à prendre en compte pour préparer un entretien d'embauche.	30
VQPSE 322 - Lecture d'un mode d'emploi sur les dosages et les quantités (1)	Exemples dans les métiers du bâtiment (maçonnerie, peinture) : Apprendre à utiliser des tableaux à double entrée : Dosages de ciment, quantitatif de peinture pour peindre un plafond, quantitatif de papier peint pour tapisser.	30
VQPSE 323 - Lecture d'un mode d'emploi sur les dosages et les quantités (2)	Exemples au quotidien à la maison : Apprendre à utiliser des tableaux à double entrée : Dosage et quantitatif de produits pour le lavage, le nettoyage et en cuisine.	30

VQPSE2 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu dans ses actes de consommation

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
Gérer un budget familial		
VQPSE 221 - Budget - 1ère partie : Le budget familial (bases)	Différencier les types de budget et en déduire les conséquences. Repérer et classer les dépenses d'un budget.	20
VQPSE 222 - Budget - 2ème partie : Budget familial (étude de cas).	Etude des budgets de 4 familles : Analyser des exemples de budgets équilibrés, déficitaires, excédentaires. Adopter une attitude critique sur un budget prévisionnel.	30
VQPSE 223 - Budget - 3ème partie : La consommation d'eau d'un ménage.	La consommation en eau à la maison : Analyser et comprendre la consommation en eau d'un ménage.	20
VQPSE 224 - BUDGET - 4ème partie: La consommation en électricité d'un ménage.	La consommation en électricité dans la maison : Analyser et comprendre la consommation en énergie électrique à la maison.	30
VQPSE 225 - ACHATS : Le paiement en espèces.	Apprendre à utiliser le paiement en espèces.	30

VQPSE2 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu dans ses actes de consommation (suite)

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
Gérer ses achats		
VQPSE 226 - ACHATS : Le paiement par chèque.	Apprendre à utiliser le paiement par chèque.	20
VQPSE 227 - ACHATS : Le paiement par carte bancaire.	Apprendre à utiliser le paiement par carte bancaire.	30
VQPSE 301-Gérer son budget : le crédit.	Rechercher, décoder, comparer des documents commerciaux d'offres de crédit.	20
VQPSE 302 - Gérer un budget : Éléments.	Identifier les différentes recettes, repérer et classer les dépenses dans les différents postes d'un budget donné, différencier budget (équilibré, excédentaire, déficitaire) et en déduire les conséquences, connaître le vocabulaire des assurances.	20
VQPSE 303 - Gestion des achats : Etiquetage.	Identifier les mentions obligatoires et facultatives de l'étiquetage des produits, repérer au niveau local et à l'échelle nationale les structures d'information et de défense du consommateur et identifier le rôle de chacune.	15
VQPSE 304 - Gestion des achats : Paiement.	Différencier les modes de paiement et indiquer leurs intérêts et leurs limites d'utilisation.	20

VQPSE3 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

L'individu : sa santé dans son environnement personnel et professionnel

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
VQPSE 201 - Rythmes biologiques : le sommeil	Les rôles du sommeil, les conséquences de l'insuffisance de sommeil sur l'individu et son activité professionnelle et énoncer des attitudes personnelles favorisant la récupération.	20
Maîtriser les gestes et postures et respecter des règles d'hygiène, de sécurité et environnementales élémentaires		
VQPSE 401 - Prévention des risques : le bruit	Caractériser le risque du bruit, identifier une situation dangereuse, repérer les effets sur l'organisme, proposer des mesures de prévention collective et individuelle.	30
VQPSE 402 - Prévention des risques physiques	Identifier pour le risque lié à l'activité physique une situation dangereuse, repérer les effets sur le corps humain et proposer des mesures d'aide et de prévention.	20
Environnement : Contribuer à la préservation de l'environnement et aux économies d'énergie		
VQPSE 403 - Environnement : l'eau	Analyser notre consommation d'eau au quotidien, trouver des moyens pour économiser l'eau au quotidien, comprendre le trajet de l'eau domestique et le fonctionnement d'une station d'épuration.	20
VQPSE 404 - Les déchets ménagers.	Recenser les déchets liés à l'activité d'une famille et leur tri. Indiquer les méthodes de recyclage de ces déchets. Analyser la réduction des déchets ménagers au quotidien.	40

VQPSE4 - VIE QUOTIDIENNE

Lire et comprendre un document usuel de la vie courante (lettres, consignes, notices...).		Temps en mn
VQPSE 321 - Lecture d'une notice sur des horaires	Les horaires avec des tableaux à double entrée : Apprendre à utiliser des tableaux à double entrée avec des notices sur les horaires de train, les horaires de bus, les horaires sur un planning d'emploi du temps d'un apprenti.	30
VQPSE 421 - Lecture d'un billet de train	Les transports ferroviaires : Découvrir les rubriques d'un billet pour prendre le train.	20
VQPSE 422 - Prendre le train	Les transports ferroviaires : Comprendre les consignes pour prendre le train de la prise de billet à sa place dans le train.	15
VQPSE 423 - Prendre le métro à PARIS	Les transports URBAINS : Comprendre les consignes et conseils pour prendre le métro à PARIS en autonomie.	20
VQPSE 424 - Le plan d'une ville	Les transports URBAINS : Comprendre le plan d'une ville et son index des rues.	20

VQPSE5 - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT

Prévention des risques

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	
Connaitre et expliciter les consignes et pictogrammes de sécurité.		Temps en mn
VQPSE 521 - PREVENTION : Les panneaux d'interdiction au quotidien et en entreprise.	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'interdiction.	15
VQPSE 522 - PREVENTION : Les panneaux d'avertissement d'un risque ou d'un danger.	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'avertissement de risque ou de danger au quotidien et en entreprise.	15
VQPSE 523 - PREVENTION : Les panneaux d'obligation.	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'obligation sur la sécurité au travail.	15
VQPSE 524 - PREVENTION : Les pictogrammes de danger chimique.	Connaître et expliciter les consignes sur les pictogrammes de danger chimique au quotidien et en entreprise.	15
VQPSE 525 - PREVENTION : Les panneaux de sauvetage, de secours, de lutte contre l'incendie.	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux de sauvetage, de secours, de lutte contre l'incendie.	20