



PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT 2021-2022 **VIE QUOTIDIENNE**

Thématique A

L'individu responsable de son capital santé

Thématique B

L'individu responsable de son environnement

Thématique C

**L'individu responsable de son milieu
impliqué dans la prévention des risques**

Thématique D

L'individu consommateur averti

PSE_E - L'individu dans son parcours professionnel

PSE_VQ - VIE QUOTIDIENNE

SYNTHESE EN VIE QUOTIDIENNE - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT (version 2022)

Thématique A : L'individu responsable de son capital santé		
Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_A20 – Le sommeil, un rythme biologique	Identifier les caractéristiques de la fonction physiologique "sommeil", préciser 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 à 30
Thématique B : L'individu responsable de son environnement		
PSE_B10-Environnement : Les ressources en eau	Identifier les différentes ressources d'eau disponibles, repérer les éléments et le trajet du cycle domestique de l'eau, comprendre le fonctionnement de base d'une station d'épuration, analyser la consommation d'eau d'un ménage, trouver des moyens pour économiser l'eau au quotidien.	20 à 40
PSE_B30-L'individu dans son environnement : Les ressources en énergie	Caractériser les énergies renouvelables et les énergies non renouvelables, identifier l'impact environnemental de différents modes de consommation énergétique, maîtriser les consommations d'électricité dans une maison, décoder une étiquette énergie, découvrir et analyser la facture d'électricité d'un ménage.	20 à 40
PSE_B40-Environnement : Le bruit au quotidien	Révision sur la propagation d'un son, caractériser le bruit par son intensité et sa fréquence, décrire les éléments anatomiques de l'oreille, expliquer le trajet du son dans l'oreille (3 parties), étude de cas sur un problème au travail : Identifier le problème, construire le schéma de principe d'apparition du dommage, nommer les conséquences à ce problème de santé, décoder des informations sur les équipements de protection du bruit, connaître les principaux moyens de prévention collective contre le bruit.	20 à 40
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

Thématique C :

L'individu responsable de son milieu impliqué dans la prévention des risques

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_C10-L'individu dans son milieu professionnel : Les différents contrats de travail	Identifier les spécificités des différents contrats de travail (CDI/CDD, contrat d'apprentissage), décoder droits et obligations dans un contrat de travail.	20 à 40
PSE_C50-L'individu dans son milieu professionnel : Les risques liés à l'activité physique du métier	Identifier les facteurs de risque en relation avec l'activité physique dans une activité de travail, repérer les dommages possibles lors d'une activité de travail, schéma de principe d'apparition du dommage, éléments anatomiques de la colonne vertébrale, analyser les problèmes de lombalgies), proposer des mesures de protection adaptées au risque.	20 à 40
Connaître et expliciter les consignes et pictogrammes de sécurité.		
VQPSE 521 - PREVENTION : Les panneaux d'interdiction	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'interdiction au quotidien et en entreprise.	15
VQPSE 522 - PREVENTION : Les panneaux d'avertissement	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

SYNTHESE EN VIE QUOTIDIENNE - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT (version 2022)

Thématique D : L'individu consommateur averti

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_D10-L'individu consommateur averti : Les assurances (nouveau)	Expliquer le principe de l'assurance, identifier les garanties dans un contrat, démontrer le caractère obligatoire ou facultatif d'une assurance, repérer les démarches à effectuer dans une situation de sinistre.	20 à 40
PSE_D21-L'individu consommateur averti / Budget (1) : Recettes-dépenses	Identifier les différentes catégories de recettes et de dépenses d'un budget, associez un type de revenu à chaque situation de la vie courante, énoncer la principale règle de gestion d'un budget.	20 à 40
PSE_D22-L'individu consommateur averti/Budget (2) : Etude de cas	Etude des budgets de 4 familles (Analyser des exemples de budgets équilibrés, déficitaires, excédentaires. Adopter une attitude critique sur un budget prévisionnel).	20 à 40
PSE_D24-Budget : Le crédit à la consommation	Expliquer les bases du crédit à la consommation (types, TAEG, rétractation...), étudier un cas d'emprunt pour l'achat d'un équipement de la maison (choix du bon prêt, calcul du montant du prêt et du coût du crédit), classer les avantages et les inconvénients d'un crédit à la consommation, définir le surendettement.	20 à 40
PSE_D33-L'individu consommateur averti/Achats : Etiquetage des produits alimentaires	Décoder les informations utiles au choix sur une étiquette de produit à consommer pour son alimentation, repérer les signes relatifs à la qualité des produits de consommation alimentaire et à l'éthique de l'entreprise.	20 à 40

Thématique D : L'individu consommateur averti (suite)

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
VQPSE 225 - ACHATS : Le paiement en espèces.	Apprendre à utiliser le paiement en espèces.	30
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 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 304 - Gestion des achats : Paiement.	Différencier les modes de paiement et indiquer leurs intérêts et leurs limites d'utilisation.	20

PSE_E - 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 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

VQPSE_VQ - 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