_

PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT VIE QUOTIDIENNE
Thématique A L'individu responsable de son capital santé (8 modules)
Thématique B L'individu responsable de son environnement (5 modules)
Thématique C L'individu responsable de son milieu professionnel impliqué dans la prévention des risques (12 modules)
Thématique D L'individu consommateur averti (9 modules)
VIE QUOTIDIENNE (7 modules)



Thématique A : L'individu responsable de son capital santé			
Nom du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
PSE_A20 – Le sommeil, un rythme biologique	Identifier les caractéristiques de la fonction physiologique "sommeil", présenter les rôles du sommeil, identifier les conséquences de l'insuffisance de sommeil sur l'individu et son activité professionnelle, proposer des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur, conseils avec l'utilisation des appareils électroniques avant le coucher, compléter une synthèse.	**15 à 20**	**75%**
PSE_A30- L'activité physique	Expliquer la relation entre le travail musculaire et les différents systèmes du corps humain lors d'une activité physique, identifier les éléments consommés et rejetés lors de la contraction musculaire, proposer des arguments en faveur d'une activité physique régulière.	**15 à 20**	**75%**
PSE_A41-L'addiction à l'alcool	Définir et classer les addictions, répérer des facteurs de risques pouvant conduire à l'addiction à l'alcool, identifier les causes et les effets de l'alcool sur la santé, identifier les conséquences de cette addiction sur la santé et le travail au quotidien, comparer la réglementation et les mesures pour prévenir à cette addiction.	**10 à 20**	**75%**
PSE_A42-L'addiction au tabac et au cannabis	Répérer des facteurs de risques pouvant conduire à l'addiction au tabac et au cannabis, identifier leurs effets sur la santé, identifier les conséquences de ces addictions sur la santé, comparer la réglementation et les mesures pour prévenir à ces addictions.	**10 à 20**	**75%**

Thématique A : L'individu responsable de son capital santé			
Nom du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
PSE_A50-La sexualité-la contraception	Décrire les étapes de la reproduction sexuée, de la production des gamètes jusqu'à la nidation, identifier les organes sur lesquels agissent les hormones, choisir une contraception préventive adaptée, distinguer contraception d'urgence et interruption volontaire de grossesse, identifier les missions d'une structure d'accueil, d'aide et de soutien.	**20 à 40**	**75%**
PSE_A60-Santé-Les infections sexuellement transmissibles	Caractériser une infection sexuellement transmissible, identifier les moyens de transmission d'un agent responsable d'IST, citer des moyens simples pour prévenir la transmission et le développement d'une IST, repérer la conduite à tenir suite à une prise de risque ou à une contamination, iIdentifier les missions des structures d'accueil, d'aide et de soutien.	**20 à 40**	**75%**
PSE_A70-L'alimentation adaptée à son activité (1ère partie)	Repérer les besoins nutritionnels des individus (Besoins énergétiques, fonctionnels, plastiques), identifier les facteurs de variation des besoins nutritionnels. indiquer les principes d'une alimentation équilibrée (nutriment, groupes alimentaires, recommandations du PPNS, répartition journalière des repas).	**10 à 15**	**75%**
PSE_A71-L'alimentation adaptée à son activité (2ème partie)	Identifier, à partir de compositions et de répartitions de repas, les erreurs fréquentes et proposer des améliorations, expliquer les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé de l'individu et sur son activité professionnelle, effectuer des choix alimentaires raisonnés en tenant compte des contraintes professionnelles.	**10 à 15**	**75%**

Thématique B : L'individu responsable de son environnement			
Nom complet du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
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, Identifier le concept d'empreinte eau et repérer l'empreinte eau de produits, trouver des moyens pour économiser l'eau au quotidien.	**20 à 40**	**75%**
PSE_B20-Environnement : Les risques majeurs	- Identifier un risque majeur, - Repérer les risques majeurs au niveau local, - Repérer la conduite à tenir en cas d'alerte à la population.	**20 à 40**	**75%**
PSE_B30-L'individu dans son environnement : Les ressources en énergie	Caractériser les énergies renouvelables et les énergies non renouvelables, identifier l'impact environnemental et sanitaire des différents modes de consommation énergétique, proposer des mesures individuelles et collectives afin de maîtriser sa consommation en énergie.	**20 à 40**	**75%**
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, connaitre les principaux moyens de prévention collective contre le bruit.	**20 à 30**	**75%**
PSE_B50 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, regarder les logos importants sur les produits.	**20 à 40**	**75%**

Thématique C : L'individu dans son milieu professionnel			
Nom complet du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
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, connaître les missions de "France Travail" sur l'aide à la recherche d'un contrat de travail.	**20 à 40**	**75%**
PSE_C11 - Valider son expérience : la VAE	Trouver la signification du sigle VAE, décoder des éléments pour en bénéficier, retrouver les règles de la VAE.	**10 à 15**	**75%**
PSE_C12) Rechercher un emploi : démarches.	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.	**10 / 20**	**75%**
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 consécutifs à l'activité physique lors de la mise en oeuvre d'une activité de travail, proposer des mesures de protection adaptées au risque en prenant en compte le caractère chronique ou immédiat du risque d'atteinte.	**20 à 40**	**75%**
PSE_C60-L'individu dans son milieu professionnel : Les acteurs et les organismes de prévention	Identifier les acteurs de prévention interne à l'entreprise, expliquer les rôles du comité social et économique (CSE) liées à la santé et sécurité au travail, identifier les missions du service de santé au travail, identifier les missions des acteurs de prévention extérieurs à l'entreprise (inspection du travail, CARSAT).	**20 à 30**	**75%**
PSE_C70-L'individu dans son milieu professionnel : Suivi médical des salarié(e)s	Le module vise à démontrer l'importance d'un suivi médical dans le cadre professionnel.	**15 à 30**	**75%**
PSE_C71-L'individu dans son milieu professionnel : La vaccination	Le module vise à démontrer l'importance de la vaccination pour l'individu et la collectivité.	**10 à 15**	**75%**

Thématique C : L'individu dans son milieu professionnel (suite)			
Nom complet du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
Connaitre et expliciter les consignes et pictogrammes de sécurité.			
PSE_C521 - PREVENTION : Les panneaux d'interdiction	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'interdiction au quotidien et en entreprise.	**10 à 15**	**75%**
PSE_C522 - 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.	**10 à 15**	**75%**
PSE_C523 - PREVENTION : Les panneaux d'obligation.	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'obligation sur la sécurité au travail.	**10 à 15**	**75%**
PSE_C524 - PREVENTION : Les pictogrammes de danger chimique.	Connaître et expliciter les consignes sur les pictogrammes de danger chimique au quotidien et en entreprise.	**10 à 15**	**75%**
PSE_C525 - 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.	**15 à 20**	**75%**

Thématique D : L'individu consommateur averti			
Nom complet du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
PSE_D10-L'individu consommateur averti : Les assurances	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**	**75%**
PSE_D21-L'individu consommateur averti / Budget (1) : Recettes-dépenses	Identifier les différentes catégories de recettes et de dépenses d'un budget, énoncer la principale règle de gestion d'un budget, expliquer le principe de l'épargne et les critères de choix.	**20 à 30**	**75%**
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**	**75%**
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**	**75%**
PSE_D32-L'individu consommateur averti/Achats : le e-commerce	Expliquer les avantages et les inconvénients du e-commerce pour le consommateur (achats en ligne, conditions de vente, délai de rétractation).	**10 à 15**	**75%**

Thématique D : L'individu consommateur averti (suite)			
Nom complet du cours	**Objectifs opérationnels**	**Temps en mn**	**Score validation**
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**	**75%**
PSE_D35 - ACHATS : Le paiement en espèces.	Apprendre à utiliser le paiement en espèces.	**15 à 30**	**75%**
PSE_D36 - ACHATS : Le paiement par chèque.	Apprendre à utiliser le paiement par chèque.	**10 à 20**	**75%**
PSE_D37 ACHATS : Le paiement par carte bancaire.	Apprendre à utiliser le paiement par carte bancaire.	**20 à 30**	**75%**

VIE QUOTIDIENNE

Lire et comprendre un document usuel de la vie courante (lettres, consignes, notices…).		Temps en mn	Score validation
VQ_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.	**20 à 30**	**75%**
VQ_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.	**20 à 30**	**75%**
VQ_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.	**20 à 30**	**75%**
VQ_421 - Lecture d'un billet de train	**Les transports ferroviaires :** Découvrir les rubriques d'un billet pour prendre le train.	**15 à 20**	**75%**
VQ_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.	**10 à 15**	**75%**
VQ_423 - Prendre le métro à PARIS	**Les transports URBAINS :** Comprendre les consignes et conseils pour prendre le métro à PARIS en autonomie.	**10 à 15**	**75%**
VQ_424 - Le plan d'une ville	**Les transports URBAINS :** Comprendre le plan d'une ville et son index des rues.	**15 à 20**	**75%**