

PROPOSITION DE REPARTITION DU PROGRAMME DE PSE EN CAP

		1 ^{ERE} ANNEE CAP		2 ^{EME} ANNEE CAP	
Th.	Module	Durée	Objectifs Ciblés	Durée	Objectifs Ciblés
Thématique A : L' individu responsable de son capital santé	A 1 : Le système de santé	1,5 h	<ul style="list-style-type: none"> Identifier dans les plans santé les thématiques du programme de PSE. Expliquer les effets des facteurs internes et externes sur la santé d'un individu. 	1 h	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer le principe de solidarité nationale de la sécurité sociale. Présenter l'intérêt du parcours de soins coordonné, de la carte vitale et du dossier médical partagé.
	A 2 : Le sommeil, un rythme biologique	3 h	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les caractéristiques de la fonction physiologique « sommeil ». Présenter les rôles du sommeil. Identifier les effets et les conséquences professionnelles et sociales du manque de sommeil. Proposer des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur. 		Lien avec contamination IST par exemple et principe de la vaccination
	A 3 : L' activité physique	3 h	<ul style="list-style-type: none"> 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. 		
	A 4 : Les addictions	3 h	<ul style="list-style-type: none"> Repérer des facteurs de risques pouvant conduire à une addiction comportementale et/ou à un produit Identifier les effets de l'alcool, du cannabis et de la polyconsommation sur la santé. Identifier les conséquences des conduites addictives avec ou sans produits. Proposer des actions de prévention face aux conduites addictives à l'alcool et au cannabis. Comparer les réglementations appliquées pour la consommation et la vente des substances licites et celles relatives aux substances illicites. 		
	A 5 : La sexualité – La contraception	3 h	<ul style="list-style-type: none"> 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 à partir du mode d'action d'un moyen de contraception. Distinguer contraception d'urgence et interruption volontaire de grossesse. Identifier les missions d'une structure d'accueil, d'aide et de soutien. 	Collège : Appareil reproducteur	

	A 6 : Prévenir les IST			2 h	<ul style="list-style-type: none"> 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 à l'aide d'une ressource la conduite à tenir suite à une prise de risque ou à une contamination Identifier les missions des structures d'accueil, d'aide et de soutien. 	
	A 7 : L' alimentation adaptée à son activité	3 h	<ul style="list-style-type: none"> Repérer les besoins nutritionnels en lien avec l'état physiologique. Indiquer les principes d'une alimentation équilibrée. Identifier, à partir de compositions et de répartitions de repas, les erreurs fréquentes et proposer des améliorations. 	2 h	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé de l'individu et sur son activité professionnelle. Effectuer un choix alimentaire raisonné parmi plusieurs propositions en tenant compte des contraintes professionnelles. 	
Thématique B : L' individu responsable dans son environnement	B 1 : Les ressources en eau	3 h	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les différentes ressources d'eau disponibles (du niveau local au niveau planétaire) et leurs limites. Repérer les éléments du cycle domestique de l'eau dans un texte, sur un schéma ou dans une vidéo. Analyser la consommation directe et indirecte en eau d'un ménage, d'une entreprise de production. Repérer des mesures de prévention individuelle et collective pour préserver l'eau 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: red; text-align: center;">Lien fin module D3 les achats</div>	
	B 2 : Les risques majeurs			2 h		<ul style="list-style-type: none"> Identifier un risque majeur. Repérer les risques majeurs au niveau local Repérer la conduite à tenir en cas d'alerte à la population
	B 3 : Les ressources en énergie			3 h		<ul style="list-style-type: none"> 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 la consommation en énergie.
	B 4 : Le bruit au quotidien	3 h	<ul style="list-style-type: none"> Caractériser le bruit par son intensité et sa fréquence. Identifier les deux grandeurs à prendre en compte pour préserver son audition. 			

L'eau comme ressource en énergie et risque majeur ; travail de groupe

Thématique C : L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques			<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer le trajet du son dans l'oreille. • Expliquer le rôle de chacune des trois grandes parties de l'oreille. • Proposer des mesures de prévention contre le bruit dans la vie quotidienne. 		
	C 1 : Les différents			2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les spécificités des différents contrats de travail • Identifier droit et obligation dans un contrat de travail.
	C 2 : Les enjeux de la « santé et sécurité au travail »	3 h	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les enjeux de la santé et sécurité au travail pour les salariés. • Différencier accident du travail et maladie professionnelle. • Repérer dans le Code du travail les dispositions réglementaires de l'employeur et du salarié en matière de santé et sécurité au travail. 	2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les dispositions réglementaires spécifiques aux « jeunes travailleurs » et/ou aux « nouveaux embauchés ». • Décrire les démarches nécessaires en vue de la déclaration d'un accident de travail.
	C 3 : La démarche de prévention appliquée à une activité de travail (cf atelier)	1,5 h	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer les consignes de sécurité au poste de travail lors de la mise en œuvre d'une activité professionnelle en plateau technique. • Repérer les dangers en lien avec les dommages potentiels par observation d'une activité au poste de travail à partir de son analyse simple ou à l'aide d'outils méthodologiques. • Identifier danger(s) et risque(s) au(x)quel(s) l'opérateur est exposé à un poste de travail au cours de la réalisation d'une activité. 	3 h	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser les composantes d'une activité de travail dans un secteur professionnel par une analyse simple ou à l'aide d'un outil méthodologique d'analyse au choix. • Expliquer sous forme rédigée ou sous forme d'un schéma la mise en relation des éléments d'apparition d'un dommage. • Choisir une mesure de protection à partir de l'identification d'un danger et du risque associé parmi une sélection.
C 4 : La démarche de prévention appliquée à un risque spécifique au métier				2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer la prépondérance d'un risque spécifique à un secteur professionnel donné parmi un ensemble de risques. • Appliquer une démarche d'analyse simple ou à l'aide d'outils méthodologiques au risque du secteur professionnel lors d'une activité au poste de travail. • Mettre en évidence les effets physiopathologiques du risque. • Proposer des mesures de protection collective et individuelle à partir d'une sélection.

	C 5 : Les risques liés à l'activité physique du métier (Cf A3 : Activité physique)			1 h	<ul style="list-style-type: none"> • 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 œuvre 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.
	C 6 : Les acteurs et les organismes de la prévention			2 h	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
	C 7 : Le suivi médical des	3 h	<ul style="list-style-type: none"> • Énoncer les intérêts des visites médicales du salarié. • Expliquer le principe de la vaccination. • Expliquer l'intérêt de la vaccination pour l'individu, pour la collectivité. 		
	C 8 : La gestion des situations d'urgence	12 h	<ul style="list-style-type: none"> • Assurer la protection de la victime, des témoins et du secouriste, pour éviter le suraccident. • Examiner la victime pour faire un premier diagnostic global de son état. • Alerter ou faire alerter les secours professionnels. • Pratiquer les gestes de premier secours. 		
Thématique D : L'individu consommateur averti	D 1 : L'assurance (cf risques majeurs)			2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer le principe de l'assurance comme fonctionnement solidaire. Identifier les garanties et les clauses restrictives à partir d'un contrat ou d'extraits de contrat. • Démontrer le caractère obligatoire ou facultatif d'une assurance à partir d'un texte réglementaire. • Repérer les démarches à effectuer dans une situation donnée en cas de sinistre à partir d'une procédure, d'un formulaire.
	D 2 : Le budget			2 h	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

					<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer les avantages et les inconvénients d'un crédit à la consommation
D 3 : Les achats (cf A7 : L' alimentation adaptée à son activité)	3 h	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer les avantages et les inconvénients du e-commerce pour le consommateur. 	2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer et décoder les informations utiles au choix sur une étiquette de produit à consommer pour son alimentation 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Hiérarchiser dans une situation donnée les critères de choix pour un produit en fonction de différents facteurs. 		<ul style="list-style-type: none"> • Repérer les informations ou signes relatifs à la qualité des produits de consommation alimentaire et à l'éthique de l'entreprise. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Hiérarchiser dans une situation donnée les critères de choix pour un produit en fonction de différents facteurs. 			
Total :		<p style="text-align: center;">30*1,5= 45h 33h = 22 séances 12h de SST = 8 séances de 1,5 h</p>			28*1= 28h