

Tableau de bord

De la joie de vivre et d'apprendre au Royaume de Léonard de Vinci

*Pour les élèves du lycée
Léonard de Vinci à Levallois Perret*





ITINERAIRE

Septembre 2024

Je prends connaissance de la carte de navigation, du tableau de bord et du guide pratique “ de la joie de vivre et d’apprendre au Royaume de Léonard de Vinci, afin de pouvoir **m’inscrire ou participer aux activités** proposées lors de ce voyage métaphorique.

Janvier 2025

Je fais le point sur mes besoins du moment. Je m’inscris aux activités auxquelles je ne m’étais pas inscrit.e encore

Avril 2025

Le printemps est là. J’essaie de faire fructifier mes expériences vécues, au cours de ce voyage métaphorique.

Juin 2025

Je fais le bilan de ce voyage métaphorique, de cette expérience inédite au sein de mon lycée. Je réponds au questionnaire de satisfaction



Tableau de bord

01

La région du bien-être
psychologique et
physique

03

La région du bien-être
cognitif

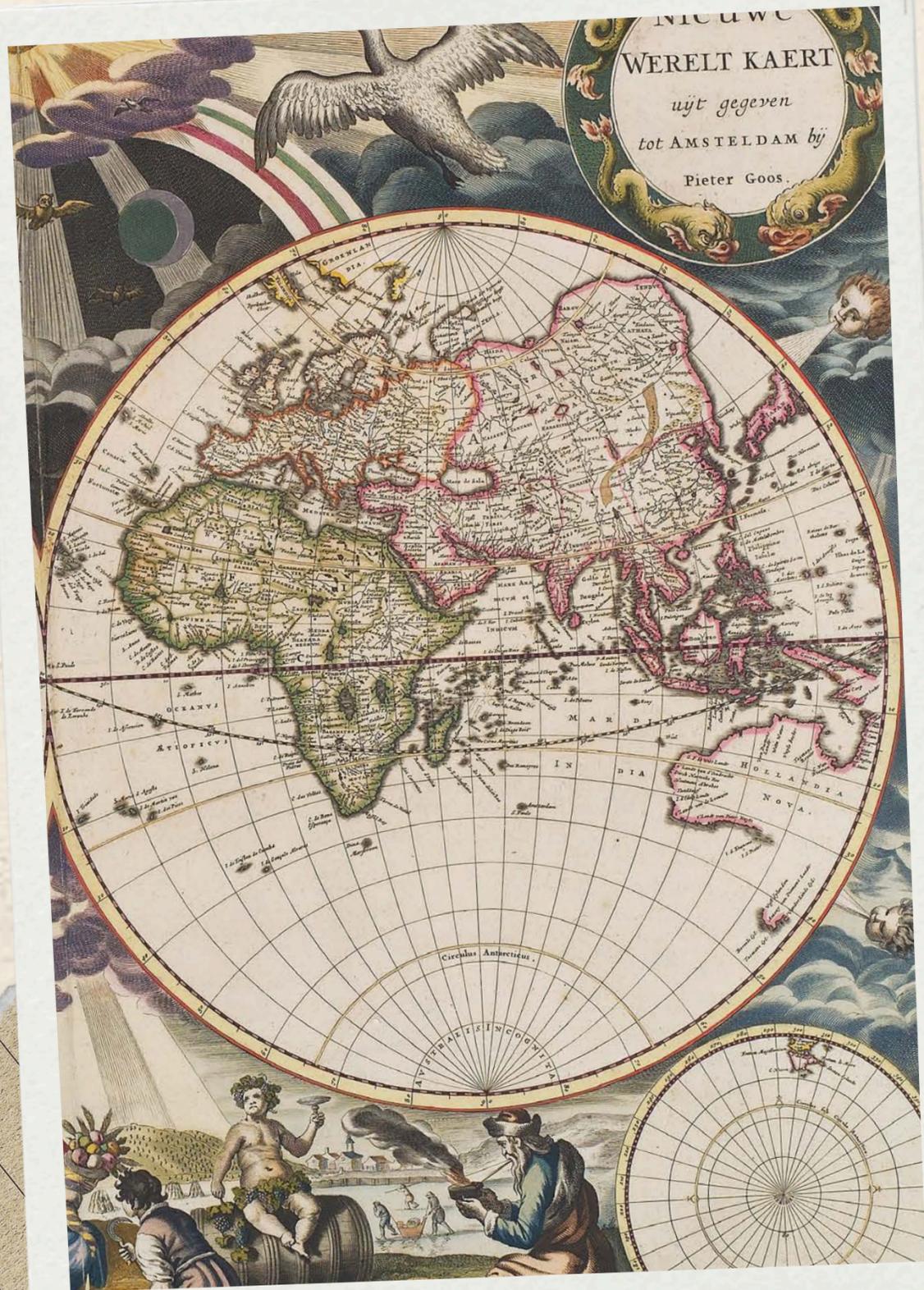
02

La région du bien-être
émotionnel

04

La région du bien-être
social





Mode d'emploi

Pour toute inscription ou participation aux activités proposées dans ce tableau de bord, je me réfère au guide pratique de “La joie de vivre et d’apprendre au Royaume de Léonard de Vinci.”

01. La région du bien-être psychologique et physique

Le graal du respect de soi

- **Atelier créatif sur le respect de soi** pour apprendre ou réapprendre à prendre soin de moi, à me respecter et me faire respecter
- **Exposition de livres et jeux axés sur le bien-être et le développement personnel** pour aller à la rencontre de grands penseurs dans le champ du bien-être et du développement personnel ; pour mieux identifier mes propres ressources ; pour m'exercer de manière ludique au développement personnel.

Le graal du respect de soi, la suite

- **Conférence sur les dangers des réseaux sociaux** pour apprendre à me protéger et éviter toutes dépendances aux écrans néfastes à ma santé mentale.
- **Violentomètre** mis à ma disposition, par voie d'affichage, pour m'aider à évaluer le degré de non-violence ou d'ultra violence d'une relation.
- **Le Zentangle et l'art journaling** pour apprendre à m'alléger, à m'exprimer et me libérer de mes blocages.

01. La région du bien-être psychologique et physique



La perle de l'alimentation



Conférence interactive sur l'alimentation pour m'aider à prendre conscience des méfaits (malbouffes, additifs, conservateurs alimentaires...) et bienfaits de l'alimentation sur mon cerveau, mes apprentissages, ma santé globale.

L'émeraude du sommeil et plus, si affinité



- **Conférence sur le sommeil, l'alimentation, les écrans, la sécurité physique et l'hygiène** pour favoriser le développement psychologique, cognitif, affectif et social des adolescents.
- **Sieste dans la salle bien-être** pour me détendre, me relaxer, me reposer.

01. La région du bien-être psychologique et physique

La pépite de l'activité physique

Olympiade sportive au Palais des sports de Levallois pour me donner envie de pratiquer un sport, pour m'amuser, pour décompresser, pour me sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique sur ma santé globale (physique et mentale).

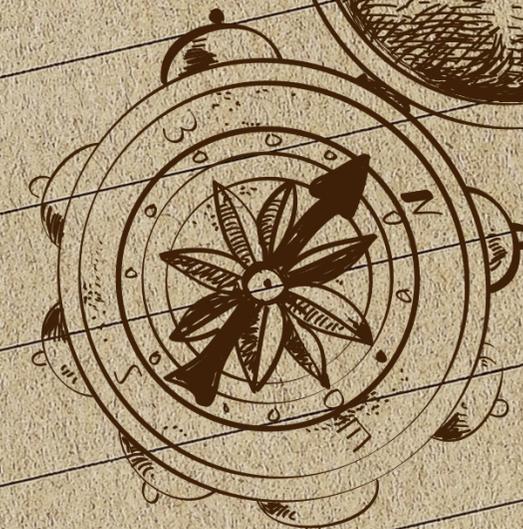
Le diamant de la confiance en soi

- **Atelier créatif sur la confiance en soi** pour avoir davantage confiance en moi ; pour mieux m'estimer ; être plus actif.ve ; moins subir ma vie ; oser m'affirmer (ni hérisson, ni paillason)
- **Pensées positives et images inspirantes** affichées dans les sanitaires pour booster ma confiance en moi, ma motivation, ma détermination...
- **Messages positifs à accrocher** sur l'arbre de la « sérénade du cœur » pour que je puisse exprimer moi-même des pensées positives propices à mon bien-être.

01. La région du bien-être psychologique et physique

La nacre de la résilience

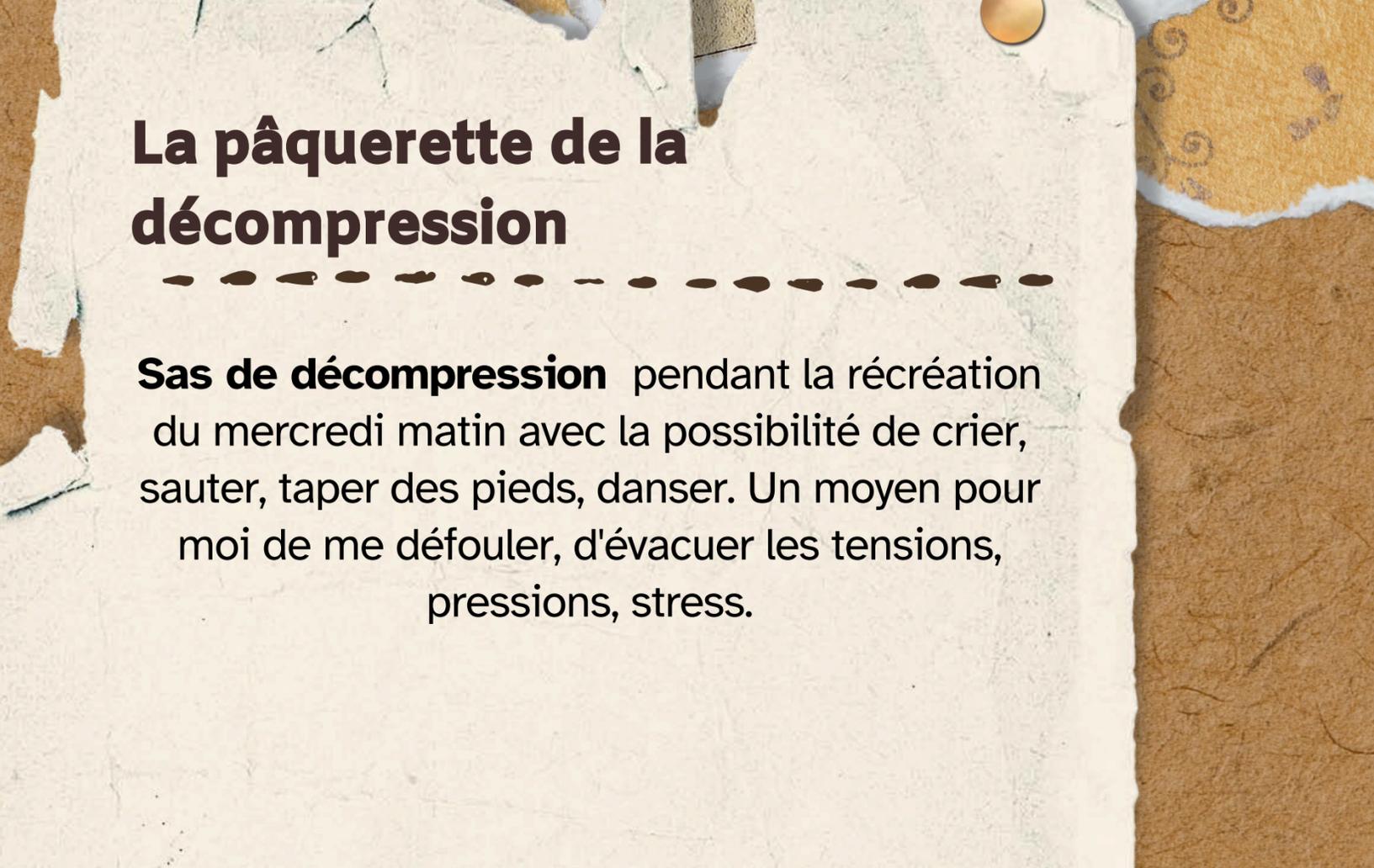
- **Atelier créatif sur la résilience** pour m'aider à faire face avec plus d'aisance aux aléas de la vie et puiser dans mes ressources propres et connexes.
- **Exposition au CDI de livres et jeux axés sur le bien-être et le développement personnel** pour aller à la rencontre de grands penseurs dans le champ du bien-être et du développement personnel ; pour mieux identifier mes propres ressources ; pour m'exercer de manière ludique au développement personnel.



02. La région du bien-être émotionnel



L'hortensia de la relaxation



- **Mise à disposition au CDI de mandalas à colorier** pour me permettre d'appuyer sur pause, de me libérer du trop-plein, de m'apaiser ...
- **Séance de relaxation autour de techniques de respiration** pour me relaxer, m'apaiser, me détendre et mieux gérer ou réguler mon stress, mes émotions.
- **Séance de sophrologie "Stop à la prise de tête"** pour me détendre, me relaxer, m'apaiser; mieux gérer mes émotions...

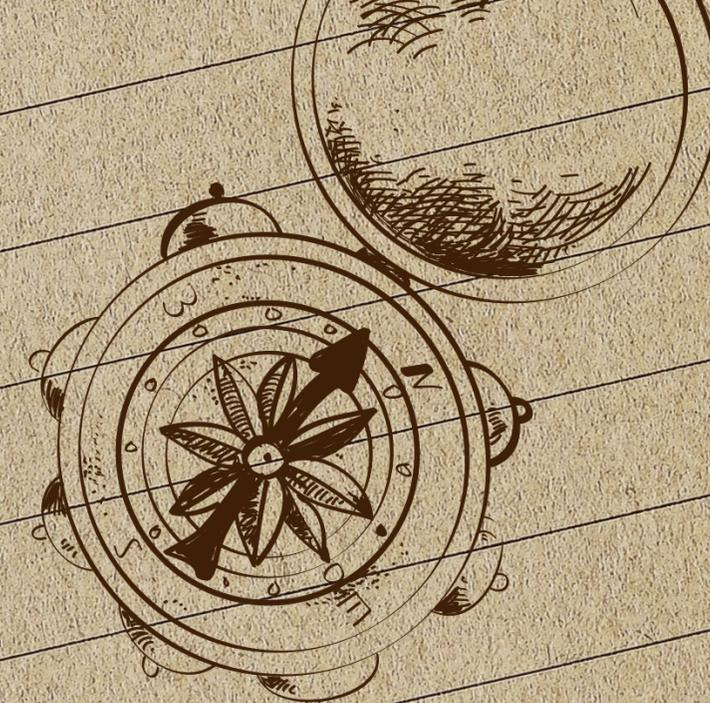
La pâquerette de la décompression

Sas de décompression pendant la récréation du mercredi matin avec la possibilité de crier, sauter, taper des pieds, danser. Un moyen pour moi de me défouler, d'évacuer les tensions, pressions, stress.

02. La région du bien-être émotionnel

La campanule du SEL (Social Emotional Learning)

- **Atelier créatif autour du SEL** pour m'aider à développer mes compétences sociales et émotionnelles comme la conscience de soi (capacité à reconnaître ses besoins, ses émotions...), la maîtrise de soi (capacité à maîtriser ses émotions, ses impulsions...), etc.
- **Activité nature : plantation de fleurs** pour découvrir les vertus des végétaux sur la santé mentale et contribuer à embellir les espaces bétonnés de la cours de récréation.



03. La région du bien-être cognitif



Le phare du goût d'apprendre



Atelier sur le goût d'apprendre pour me donner ou redonner le goût d'apprendre; et m'aider à donner du sens à ma scolarité.

Le cap de l'attention



Atelier créatif sur l'attention pour m'aider à mieux connaître le fonctionnement de l'attention, à limiter le plus possible les distracteurs et à booster mes capacités attentionnelles.

03. La région du bien-être cognitif

Le récif des stratégies d'apprentissage

Atelier sur les stratégies d'apprentissage
pour acquérir de nouvelles stratégies
d'apprentissage : stratégie de planification,
stratégie attentionnelle, stratégie cognitive,
stratégie méta-cognitive.



04. La région du bien-être social

La forteresse du climat scolaire

- **Olympiade sportive** pour créer une cohésion de groupe, pour développer les valeurs de respect, de coopération, d'entraide, d'effort, de dépassement de soi...
- **Activité autour des déséquilibres sexués** existants dans les relations interpersonnelles pour prendre conscience de ces déséquilibres et éviter de les reproduire

Le chemin vertueux de l'entraide

- **Atelier créatif sur l'entraide** destiné à me faire découvrir les vertus de l'entraide mais aussi à me faire acquérir des compétences d'entraide, de collaboration, de coopération utiles au groupe, à la communauté et à moi-même.
- **Création et diffusion d'un bulletin mensuel d'information** sur le bien-être pour m'inspirer et me donner l'envie de grandir, de m'améliorer et d'essayer d'avoir un impact positif sur le monde.

04. La région du bien-être social

La sérénade du cœur

Accrocher des messages positifs sur l'arbre de la « sérénade du cœur » pour créer (poème, texte, citation ...) et exprimer moi-même des pensées positives propices à mon bien-être global et à celui des autres.

L'olymppe de la culture

- **Participation aux activités proposées dans le cadre du « Cultivons notre culture »** (cf le bulletin culturel du lycée sur pronote) pour me cultiver, m'aérer, ouvrir mon esprit...
- **Diffusion et écoute, à dosage homéopathique, de musique classique et jazz** pour adoucir mon esprit, mon cœur et m'ouvrir à de nouveaux horizons musicaux.

BON VOYAGE

<https://lycee-vinci-levallois.fr/>

