

Évaluation 2 DUT2 – Healthy lifestyle

Comment améliorer son hygiène de vie, son bien-être ?

Modalités d'évaluation :

- seul ou par deux – Minimum 4 minutes de parole / personne
- rendu la première semaine de janvier, la deuxième pour les apprentis
- présentation orale diapo ou vidéo (en anglais évidemment mais mieux vaut préciser ...)

But = essayer d'améliorer son hygiène de vie / son bien-être grâce à l'un des thèmes suivants pendant 1 mois et nous faire un oral sur le bilan de l'expérience.

→ **Sommeil – Méditation – Sport – Alimentation – Lecture – Musique** (écoute ou pratique instrumentale). Si vous avez un autre thème en tête, il faut m'en parler pour que je valide ou non.

Pour vous organiser et structurer votre oral, votre bilan, vous pouvez vous appuyer sur les questions suivantes :

1. Qu'ai-je choisi et pourquoi ?
 2. Quelles infos j'ai sur ça, quelles en sont les vertus, y a-t-il des précautions à prendre ?
 3. Comment vais-je réaliser mon expérience ? De quoi ai-je besoin ? Quelle organisation ? Quelles preuves puis-je donner (compte rendu par semaine ? Mini vidéos en direct ?) ?
 4. Quelles sont mes attentes à la fin du mois ?
 5. Comment noter mes progrès, mes sensations, les améliorations ?
 6. Bilan : ai-je réussi à mettre en œuvre ? Quelles ont été les difficultés ? Pourquoi ?
- Quels progrès ai-je vus ? Est-ce que ça a répondu à mes attentes ? Pourquoi ?
Est-ce que j'ai envie de garder cette habitude ?
Quelles améliorations pourrais-je faire pour plus tard ?
Suis-je content d'avoir fait cette expérience ? Pourquoi ?
Est-ce que je conseillerais cette pratique/expérience à un ami ?
Aurais-je envie de faire une autre expérience du même type ? Laquelle et pourquoi ?

Les points seront répartis selon les critères suivants :

- * Structure de la présentation : salutations – introduction – plan – parties – conclusion – remerciements – salutations
- * Qualité du support informatique
- * Quantité et qualité des recherches, études, informations sur le thème choisi + sources fiables et en anglais. (sources, biblio/sitographie à fournir!)
- * Détails du contenu : planification, organisation de l'expérience : dates, planning, temps etc
- * Détails de l'expérience vécue : preuves des séances, bilan avec temps, réussite ou non, ressentis immédiats, ressentis le lendemain etc.
- * Bilan de l'expérience
- * Oral : posture, volume, articulation, prononciation et accent, grammaire, syntaxe, vocabulaire.

Bon courage à tous, j'ai hâte de vous écouter et j'espère que vous en tirerez beaucoup de bénéfices !