Asynchronous Learning for

**Grade 2-3 French Immersion**

Week of January 25, 2021



La santé mentale et le bien-être

|  |  |
| --- | --- |
| **But d’apprentissage**: J’explore la santé mentale et le bien-être. J’identifie des stratégies pour gérer mon stress et favoriser une bonne santé mentale. | |
| Bonjour les amis! Cette semaine, on va explorer **la santé mentale**.  Qu’est-ce que c’est? La santé mentale, c’est *notre état de bien-être*. C’est comment on fait face aux problèmes dans la vie. C’est comment on pense, on se sent, et on agit.  Quand on a une bonne santé mentale, on se sent bien, on peut résoudre des problèmes et on peut faire son travail et participer aux activités. On peut bien gérer le stress!  Quand on n’a pas de bonne santé mentale, on peut se sentir malade. On peut avoir des difficultés à faire son travail ou ses activités.  C’est important de soigner notre santé mentale tous les jours et chercher de l’aide si nécessaire. | |
| Écoute la chanson [Je suis bien](https://www.idello.org/en/resource/20147-Je-Suis-Bien). Clique pour voir les sous-titres en français, et regarde aussi la transcription pour t’aider. Arrête la vidéo quand tu en as besoin.  *Quand est-ce que tu te sens bien?*  Fais une représentation visuelle et ajoute les mots ou les phrases pour expliquer tes idées.  Tu peux:   * faire un dessin sur un papier * utiliser les pièces détachées (*loose parts*) avec les objets trouvés autour de toi ou dans ce [Google Slide](https://docs.google.com/presentation/d/1RllXgbm7UDIQZifH995BDFI2N8yscDf-RHJ94O9HuSI/copy?usp=sharing)   Quelques phrases utiles  *Je me sens bien quand…*  *J’aime…*  *Je suis content(e) quand…*  *Je préfère...* | Lis l’affiche [12 anti-stress instantanés](https://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/12Instant_Stress_Busters_French.pdf).   * Qu’est-ce que tu fais pour avoir une bonne santé mentale? * Qu’est-ce que tu aimes faire quand tu es stressé(e) pour te calmer? Quelles sont tes stratégies préférées?   Fais une liste ou une affiche que tu peux mettre sur un mur chez toi pour te rappeler de tes stratégies préférées.  Exemples:   * *Je fais de la bicyclette dans mon quartier.* * *Je respire 10 fois.* |
| Il y a beaucoup de gens qui utilisent des stratégies de pleine conscience (*mindfulness*) pour favoriser une bonne santé mentale. Le yoga est un exemple d’une stratégie qui nous aide à pratiquer la pleine conscience.  Explore les vidéos suivantes:   * [Yoga et méditation](https://www.idello.org/en/resource/18520-Yoga-And-Meditation?navcontext=27755) * [Mini Yoga](https://www.idello.org/en/resource/25631-Mini-Yoga)   Tu peux écouter, regarder et suivre les instructions pour faire des exercices de façon sécuritaire.  Crée une routine de mouvements de yoga que tu pourrais pratiquer quelquefois par semaine. Amuse-toi! | |

Pour aller plus loin:

Lis l’article [Une bonne dose de rire](https://numerico.cforp.ca/v/234) (tourne à la page 10-12). Qu’est-ce que tu as appris?

Qu’est-ce que tu aimes faire pour rire? Prépare quelque chose qui va faire rire quelqu’un. Par exemple, tu peux:

* écrire des blagues
* faire un dessin drôle
* inventer une danse amusante
* créer un jeu amusant
* ?

Partage ton travail avec quelqu’un. Est-ce qu’il/elle rit? As-tu réussi?