Asynchronous Learning for

**Grade 4-5 Extended French**

Week of February 8, 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 continue à explorer la santé mentale.C’est normal d’avoir du stress dans la vie. Par exemple, on peut être stressé par la famille, par nos amis, par l’école, par un travail, par un problème de santé physique. Ce qui est important, c’est comment on répond au stress. Dans ces activités, on va explorer les stratégies pour bien identifier ce qui nous stresse et les stratégies pour bien gérer notre stress. |
| Est-ce que tu as essayé de rire la semaine dernière?Voici une vidéo qui parle de l’aspect de rire. [Top 5 - Bienfaits de rire](https://www.idello.org/en/resource/11949-Chronique-Top-5-Bienfaits-Du-Rire)Qu’est-ce que tu peux faire pour rire tous les jours avec ta famille et tes amis? Écris 8 à 10 idées sur des petites feuilles de papier et mets les papiers dans un petit contenant. Quand tu t’ennuies, prends un papier et fais ce que tu as écrit.Amuse-toi! | Lis l’affiche [Méditation pour enfants](http://elisegravel.com/wp-content/uploads/2018/01/meditation.jpg) d’Elise Gravel. * Quel est le message de l’auteur?
* Est-ce que tu as déjà essayé une méditation? Par exemple, à l’école, chez toi, ou avec un autre groupe dans ta communauté? Si oui, réfléchis à ton expérience. Qu’est-ce que tu as aimé? Qu’est-ce que tu n’as pas aimé?
* Suis les instructions sur l’affiche pour avoir un petit moment de calme.
* Elise Gravel te propose quelques affirmations, comme:
	+ Je m’aime comme je suis, avec mes défauts et mes qualités.
	+ J’accepte toutes mes émotions. Elles sont toutes normales.

 Est-ce que tu peux créer ta propre  affirmation? |
| *Réfléchis: Qu’est-ce qui te stresse le plus dans la vie? Pourquoi?*Pense à ce que tu fais chaque jour ou chaque semaine pour calmer ton stress. Crée un journal, un tableau ou une présentation Google slides qui décrit les détails de ce que tu fais. Imagine un espace idéal pour toi. Si tu peux créer un espace calme, qu’est-ce que tu vas faire?Fais une description et/ou un dessin qui illustre ce que tu veux faire avec ton espace calme.

|  |
| --- |
| **Mon espace de relaxation** |
| Organisation / Description du plan physique | Des objets | Autre (musique, lumière, art…) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

 |