Asynchronous Learning for

**Grade 4-5 Extended French**

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. | |
| **Instructions**:  *Avant de lire*:   * Qu’est-ce que la santé mentale? Qu’en sais-tu? Qu’est-ce que tu veux apprendre? Ajoute tes idées à [un tableau SVA](https://jamboard.google.com/d/1MAwLLQACfVSdtuFunZiSDa-hXnNfbFxZfxv0dQYqJdY/copy?usp=sharing). * Comment est-ce que tu peux décrire ta santé mentale en ce moment? Fais une représentation visuelle en forme de collage sur papier ou dans un Google Slide.   Fais les activités suggérées ci-dessous. Quand tu finis, remplis la dernière colonne du tableau SVA pour noter ce que tu as appris. | |
| Lis les affiches suivantes:   * [12 anti-stress instantanés](https://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/12Instant_Stress_Busters_French.pdf) * [21 trucs pour réduire le stress](https://cms.alloprof.qc.ca/sites/default/files/styles/1200w/public/2020-08/21-trucs-reduire-stress.jpg?itok=QzF4UAXk)   Quelles sont tes stratégies préférées? Pourquoi?  Option A  Prépare **une annonce publicitaire** pour promouvoir l’importance de prendre soin de soi-même aux enfants. Inclus 3 à 6 stratégies possibles.  Formats possibles:   * un texte écrit (une affiche sur papier ou dans un Google Slide/Jamboard) * un enregistrement oral pour la télé ou la radio   Option B  Écris une histoire simple ou une bande dessinée où le personnage principal fait face à un défi de santé mentale et utilise une ou plusieurs stratégies pour surmonter le défi.  Partage ton travail avec quelqu’un. Discute de ce que tu as bien fait. | 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) * [Yo-Yoga](https://www.force4.tv/fr/yo-yoga)   Regarde, écoute et fais les exercices présentés dans les vidéos pour pratiquer les mouvements de façon sécuritaire.  Comment est-ce que le yoga peut t’aider à favoriser une bonne santé mentale?  Crée une routine de mouvements de yoga que tu peux pratiquer quelquefois par semaine. |
| Regarde la vidéo [Peut-on mesurer le bonheur?](https://www.idello.org/en/resource/10125-Peut-On-Mesurer-Le-Bonheur) Clique sur CC pour regarder les sous-titres en français pour t’aider.   1. Quel est le message principal de la vidéo? 2. Quand est-ce que tu es heureux/heureuse? Quand est-ce que tu es stressé(e)? 3. Ce n’est pas toujours facile pour tout le monde d’être heureux car on fait face aux difficultés dans la vie de tous les jours. La *qualité de vie* n’est pas la même pour tout le monde. Comment est-ce que nous pouvons créer un monde où tout le monde peut avoir une bonne qualité de vie? | Rire, c’est une excellente façon de favoriser une santé mentale positive!  Lis l’article [Une bonne dose de rire](https://numerico.cforp.ca/v/234) aux pages 10-12 du magazine.   1. Nomme quelques avantages pour la santé. 2. Quels types de rire est-ce qu’il y a? 3. Qu’est-ce qui te fait 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? |