Asynchronous Learning for

**Grade 4-5 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. |
| **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 pourrais-tu 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? As-tu d’autres qui ne sont pas mentionnées dans ces textes?Option APrépare **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 BÉcris une histoire 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)

Suis les exercices présentés dans les vidéos pour pratiquer les mouvements de façon sécuritaire.Comment est-ce que le yoga pourrait t’aider à favoriser une bonne santé mentale?Crée une routine de mouvements de yoga que tu pourrais pratiquer quelquefois par semaine. |
| Regarde la vidéo [Peut-on mesurer le bonheur?](https://www.idello.org/en/resource/10125-Peut-On-Mesurer-Le-Bonheur)1. Quel est le message principal de la vidéo?
2. Qu’est-ce qui te rend heureux? Qu’est-ce qui te stresse?
3. Ce n’est pas toujours facile pour tout le monde d’être heureux car on fait face aux défis dans la vie quotidienne. La *qualité de vie* n’est pas la même pour tout le monde. Comment pourrions-nous créer un monde où tout le monde a accès à 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 y a-t-il?
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?  |