Asynchronous Learning for

**Grade 6-8 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 favoriser une bonne santé mentale. | |
| **Instructions**:   * Qu’est-ce que la santé mentale? Que sais-tu à propos de la santé mentale? 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 ou comment tu te sens 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. | |
| Il y a beaucoup de gens qui utilisent des stratégies de *pleine conscience* pour favoriser une bonne santé mentale.  1. Lis l’article [Qu’est-ce que la pleine conscience et comment la pratiquer?](https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-la-pleine-conscience-et-comment-la-pratiquer/)   1. Qu’est-ce que la pleine conscience? 2. Comment est-ce que la pleine conscience aide les gens dans la vie? 3. Est-ce que tu aimes faire des activités de pleine conscience? Pourquoi ou pourquoi pas? 4. Donne quelques exemples d’activités en utilisant les exemples de l’article ou tes propres idées. | Explore le site [Santé mentale et bien-être](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre.html) du Gouvernement du Canada. Choisis une sélection/une page à lire.   1. Qu’est-ce que tu as appris? 2. Pourquoi penses-tu que cette information est intéressante/importante? 3. Note 2 ou 3 questions que tu veux poser. 4. Est-ce que tu trouves ce site efficace? Pourquoi? Qu’est ce tu veux voir de plus? |
| Choisis et lis un des textes suivants:   * [Comment prendre soin de moi-même](https://jeunessejecoute.ca/information/comment-prendre-soin-de-soi-meme/) * [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) * [Le sport et l’humeur](https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/scolaire/blogues/114/sport-bonne-humeur/blogue)   Quelles sont tes stratégies préférées? Pourquoi? As-tu d’autres qui ne sont pas mentionnées dans ces textes?  Option A  Prépare **une annonce publicitaire** pour promouvoir l’importance de prendre soin de soi-même aux ados. Inclus 5 à 10 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 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. | Connais-tu le site [Jeunesse j'écoute](https://jeunessejecoute.ca/)?  Fais le questionnaire [Est-ce que je prends soin de moi](https://jeunessejecoute.ca/information/jeu-questionnaire-est-ce-que-je-prends-soin-de-moi/) sur le site Jeunesse, j’écoute.  Quel est ton pointage? Qu’est-ce que tu pourrais faire pour mieux prendre soin de toi-même? Rappelle-toi des idées présentées dans les vidéos et les textes cette semaine. Fais un petit remue-méninges pour noter tes idées. Choisis 1 ou 2 de ces idées et essaye de le faire pendant 2 semaines.  Voici quelques petits outils qui pourraient t’aider à prendre soin de toi-même. Amuse-toi bien!  [Yo-Yoga](https://www.force4.tv/fr/yo-yoga)  [Défoule-toi Musique](https://jeunessejecoute.ca/information/defoule-toi-musique/)  [Défoule-toi Le ballon](https://jeunessejecoute.ca/information/le-ballon/)  [Défoule-toi Le lance pétard](https://jeunessejecoute.ca/information/le-lance-petard/)  [Défoule-toi Le baseball](https://jeunessejecoute.ca/information/defoule-toi-baseball/) |