Asynchronous Learning for

**Grade 6-8 French Immersion**

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 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. |
| Réfléchis: Qu’est-ce qui te stresse le plus dans la vie? Pourquoi?Regarde la vidéo[**Santé Mentale**](https://www.idello.org/en/resource/3352-Sante-Mentale)**.**1. Qu’est-ce que tu as appris de la vidéo?
2. Quelles sont les suggestions pour calmer le stress?
3. Selon la recherche des jeunes dans la vidéo, qu’est-ce qui les stresse le plus?
4. Est-ce que tu as un endroit où tu peux te calmer? Où?

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. Regarde la vidéo une deuxième fois à partir de 11:12-13:55. Les élèves dans la vidéo créent un espace pour éviter le stress, se relaxer et se calmer. Imagine aussi un espace idéal pour toi. Si tu pouvais créer un espace calme, qu’est-ce que tu ferais?Fais une description et/ou un dessin qui illustre ce que tu aimerais faire avec ton espace calme.

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

 |
| Regarde la vidéo [Qu’est-ce que la santé mentale](https://smho-smso.ca/parents-et-familles/en-savoir-plus/quest-ce-que-la-sante-mentale/).* Les recherches nous disent qu’environ 20% des canadiens vont avoir un problème de santé mentale chaque année. C’est très important que les gens cherchent de l’aide si nécessaire, mais des fois il y a des barrières. Par exemple, on peut être embarrassé ou on ne sait pas où chercher de l’aide. Qu’est-ce que nous pouvons faire en tant que communauté pour éliminer les barrières et les associations négatives des problèmes de santé mentale? Réfléchis et puis discute tes idées avec quelqu’un, si possible.
* Quelle est la différence entre une maladie mentale et la santé mentale?
* “Il n’y a pas de santé sans santé mentale.” Es-tu d’accord avec ce message? Pourquoi ou pourquoi pas. Explique ton opinion avec des exemples.
 | *Réfléchis*: Qu’est-ce que tu sais déjà à propos de la pleine conscience (*mindfulness*)? Fais un petit remue-méninges sur un papier ou en utilisant Mindodmo ou une autre appli.Lis [L’abc de la pleine conscience](https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P6174F.pdf). Dresse une liste de 5 à 10 stratégies de pleine conscience proposées dans le texte. Quelles stratégies aimerais-tu essayer? Mets les stratégies en ordre pour indiquer le dégré auquel tu penses que chaque stratégie va t’aider.*La stratégie qui La stratégie* *peut m’aider qui peut m’aider m’aider le moins**le plus* Essaie ces stratégies lors des prochaines semaines et réfléchis à l’impact sur ta santé mentale. |