Asynchronous Learning for

**Grade 6-8 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 favoriser une bonne santé mentale. |
| **Instructions**: * 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. |
| 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. Qu’est-ce tu te demandes? Note 2 ou 3 questions.
4. Comment est-ce que le gouvernement pourrait améliorer ce site web? Réfléchis aux éléments des sites web efficaces et offre quelques suggestions.
 |
| 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 APrépare **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 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. | 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/) |