

Faites-vous entendre pour la santé mentale des jeunes!

Activité d'apprentissage (maternelle à 5e année)

Mon cercle de vie saine et active

Description de l'activité : Les élèves vont créer leur cercle de vie saine et active et le présenter à la classe. Il est conseillé d'afficher ou de porter les cercles de vie saine et active le 2 décembre, *Journée Faites-vous entendre pour la santé mentale des Jeunes!*

Date: Il est conseillé d'animer cette activité avant le 2 décembre.

Temps: 30 à 45 minutes

Thème : Santé mentale positive

L'Agence de la santé publique du Canada décrit la santé mentale positive comme "la capacité que chacun d'entre nous possède de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer son aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes tous confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être affectif et spirituel qui reconnaît l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions sociales et de la dignité personnelle." (2006, p. 2)

Programmes d'études:

- Formation personnelle et sociale, maternelle à 2e année
- Formation personnelle et sociale, 3e à 5e année

Résultat d'apprentissage transdisciplinaire: Développement personnel et social

Construire son identité, s'approprier des habitudes de vie saine et active et s'ouvrir à la diversité, en tenant compte des valeurs, des droits et des responsabilités individuelles et collectives.

- À la fin du cycle de la **maternelle à la 2e année**, l'élève doit pouvoir reconnaître l'importance de développer des habitudes de vies saines et actives;
- À la fin du cycle de la **3e à la 5e année**, l'élève doit pouvoir expliquer les bienfaits associés au développement d'habitudes de vie saine et active.

Résultat d'apprentissage général : Prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.

Résultats d'apprentissage spécifiques:

Maternelle à 2e année

- 1.1.1 L'élève doit pouvoir esquisser le portrait de ses forces;
- 1.2.1 L'élève doit pouvoir reconnaître l'importance des relations d'amitié;

3e à 5e année

- 1.1.1 L'élève doit pouvoir esquisser le portrait de ses principaux sujets d'intérêts et de ses habiletés;
- 1.1.2 L'élève doit pouvoir identifier les critères personnels et les critères extérieurs qui influencent des relations interpersonnelles

Ressources :

- Consortium conjoint pour les écoles en santé
 - <http://www.jcsh-cces.ca/index.php/accueil>
- Fiches-conseils en matière de mieux-être du ministère Communautés saines et inclusives
 - <http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/csi/Mieux-etre.html>

Matériel :

- Cartons ou feuilles
- Crayons-feutres, crayons de bois ou peinture
- Ciseaux

Déroulement de l'activité d'apprentissage

Préparation

Mise en situation :

- Discuter avec les élèves de la santé mentale positive. Vous voulez poser des questions qui vont permettre aux élèves d'identifier les moments où ils se sentent heureux et bien. Il est important de valoriser les éléments qui favorisent une vie saine et active. Vous pouvez poser des questions qui permettront aux élèves d'identifier leurs forces, les personnes qu'ils aiment et les entourent ainsi que les activités qu'ils aiment.

Quelques exemples des questions à poser :

- Quelles sont tes forces?
 - Quelles activités aimes-tu? Pourquoi?
 - Quand tu réussis une activité, qu'est-ce que tu ressens?
 - Lorsque tu es le plus heureux, que fais-tu? Est-ce qu'il y a des personnes avec toi? Qui sont-elles?
 - Quand tu es triste, que fais-tu? Qui t'aide? Pourquoi?
- Noter les réponses des élèves dans un organisateur graphique visible pour tous les élèves.

Réalisation

1. Demander aux élèves de créer leur carte d'organisation d'idée des personnes ou des activités qui leur permettent d'avoir une vie saine et active. Il sera important d'accompagner certains élèves individuellement, car il n'est pas toujours évident d'associer des activités ou des personnes à aux émotions.
2. Demander aux élèves de choisir des personnes ou des activités qui veulent présenter aux autres.
3. Demander aux élèves de découper un grand cercle dans le carton et de dessiner les personnes ou les activités choisies. Il est important que le cercle soit suffisamment grand pour que l'élève puisse l'apposer sur son ventre et que les autres élèves puissent voir les dessins.
4. Demander aux élèves d'apposer leur cercle de vie saine et active sur eux.
5. Assoir les élèves dans un cercle.
6. Demander aux élèves de présenter leurs choix. Il est important que les élèves expliquent leurs choix.

Intégration

Quelques idées...

- Proposer aux élèves d'écrire ce qu'ils ont appris dans un journal de bord.
- Proposer aux élèves d'ajouter des activités ou des personnes dans leur cercle de vie saine et active.
- Proposer aux élèves d'identifier des activités qu'ils souhaitent découvrir dans leur journal bord.