



2^e année : Leçon 1

Réactions du corps et du cerveau

Textes suggérés : Jabari plonge – Gaia Cornwall
Dans mon petit cœur – Jo Witek
Quel est mon superpouvoir? – Aviaq Johnson

Durée : Leçon – 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

ATTENTES :

A1. Mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine Vie saine pour son année d'études.

D1. Démontrer une compréhension des facteurs qui favorisent le développement sain.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité.

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.

D1.6 décrire de quelles façons le corps et le cerveau réagissent à des situations difficiles ou inconfortables (p. ex., fatigue, sensation d'être facilement accablé, confusion, surstimulation; envie de pleurer ou émotions très intenses; mal de tête ou sensation de chaleur), et que faire pour atténuer ces sentiments.



RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- J'explique de quelle façon les différents sentiments affectent notre corps et notre cerveau. [A1.1, A1.5]
- Je reconnais que des sentiments différents ont des réactions différentes dans notre corps et notre cerveau. [A1.1, A1.5]
- Je détermine des moyens de me sentir mieux ou de faire en sorte que les autres se sentent mieux. [A1.1, A1.4, A1.5]

CRITÈRES D'ÉVALUATION :

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :
« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

Exemples de critère d'évaluation

- Je décris ce que je peux faire pour me sentir mieux lorsque je ressens des émotions difficiles telles que la tristesse ou la frustration.
- Je décris différents sentiments et la façon dont mon corps et mon cerveau y réagissent.
- Je démontre ma compréhension de la différence entre se sentir heureux, triste, en colère, fatigué, surpris, effrayé.

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

- Silhouette d'une personne, 1 pour chaque groupe (ci-joint)
- Charades – Mots qui expriment ses sentiments (ci-joint)
- Affiche sur les sentiments (ci-joint)
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Marqueurs/crayons/crayons de couleur

Activité d'approfondissement

- Texte modèle
- Affiche à distribuer « Je ressens » (ci-joint)

CONSIDÉRATIONS :

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (ASE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.
- Réfléchissez au climat de votre classe et songez aux mesures de soutien éventuelles qui peuvent s'avérer nécessaires pour vos élèves afin qu'elles et ils puissent se sentir en sécurité pendant l'activité de mise en situation.



Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage des programmes-cadres en français sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français
<p>Habiletés d'apprentissage socioémotionnel – Contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer en français ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer.</p> <p>A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité.</p> <p>A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance au groupe, à l'école ou à la francophonie.</p>	<p>Lecture – Contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture</p> <ul style="list-style-type: none"> définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent. <p>Lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser un ensemble d'indices pour se créer des images mentales d'objets, de lieux, d'êtres, d'actions ou d'événements mentionnés dans les textes et leur prêter ainsi un sens. démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée. traduire sous une autre forme sa compréhension du texte lu. <p>Réaction à la lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> mettre en relation son intention de lecture initiale et les objectifs atteints.
<p>Vie saine – Contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D1.6 décrire de quelles façons le corps et le cerveau réagissent à des situations difficiles ou inconfortables et que faire pour atténuer ces sentiments.</p>	



Leçon

Activité de mise en situation – 10 minutes

Avant de commencer l'activité de mise en situation, songez aux mesures de soutien éventuelles qui peuvent s'avérer nécessaires pour vos élèves afin qu'ils puissent se sentir en sécurité pendant l'activité.

Jouez à un petit jeu de charades en utilisant les mots décrivant les sentiments. (Voir la liste ci-jointe.)

Encouragez les élèves à être dramatiques lors de leurs représentations. Invitez-les à réfléchir à ce que ressemblerait le sentiment et à ce qu'ils ressentiraient.

Précisez qu'il n'y a pas de conversations, seulement des mimiques. Modélez d'abord un exemple pour montrer qu'ils doivent être dramatiques lorsqu'ils miment le sentiment.

Activité d'apprentissage – 20 minutes

Discutez avec les élèves de ce qu'ils ont remarqué lorsque les autres extériorisaient des sentiments. Par exemple, lorsqu'un élève se montrait « en colère », il pouvait serrer les poings ou les mâchoires, rougir et plisser les yeux. Pour montrer qu'il était heureux, un élève peut avoir souri ou levé les bras en signe d'excitation. Rappelez-leur de réfléchir à ce que ressemblerait le sentiment et à ce qu'ils ressentiraient. [ASE 1.1] Rappelez aux élèves que chaque personne peut éprouver des sentiments différemment et que la façon dont nous exprimons cette émotion peut aussi paraître différente. Il faut aussi reconnaître que ce n'est pas toujours facile de comprendre et de remarquer les émotions quand les gens portent des masques.

Enregistrez les réponses sous chacune des catégories sur la grande feuille volante, le tableau blanc ou le tableau blanc interactif, ou par le biais de la plateforme virtuelle utilisée.

Suggestion au personnel enseignant :

(Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p.147)

« Lorsque tu es inquiète ou inquiet ou mal à l'aise à cause de quelque chose, ton corps te le fait savoir de différentes façons. Chaque personne peut ressentir des choses différentes. Peux-tu en nommer quelques-unes? » [ASE 1.1, 1.5]

Exemple de réponse de l'élève :

« Je me sens fatiguée et je veux rester seule. Je sens que j'ai envie de pleurer. »

Suggestion au personnel enseignant :

(Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p.147)

« Il est utile de reconnaître ce que l'on ressent. Des fois, pleurer ou rester seul peut nous aider. Peux-tu nommer d'autres choses que tu peux faire quand tu te sens mal? » [ASE 1.1]

Exemple de réponse de l'élève :

« Quand j'ai de la peine, j'aime jouer avec mon chat. » « Quand je suis à l'école, je dis à un ami ou à mon enseignante comment je me sens, et ça m'aide. »



Suggestion au personnel enseignant :

(Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p.147)

« Comment peux-tu savoir que quelqu'un est inquiet ou mal à l'aise? Quel comportement peux-tu alors adopter? » [ASE 1.4]

Exemple de réponse de l'élève :

« Des fois, on le sait en regardant le visage. Mais c'est parfois difficile de deviner comment une personne se sent, alors c'est mieux de lui demander. Si quelqu'un ne veut pas parler ou jouer, je peux le laisser tranquille, mais je vais quand même revenir le voir au cas où il aurait changé d'idée ou je lui demanderais s'il a envie de parler. »

Suggestion au personnel enseignant :

« Pourquoi penses-tu que j'ai choisi de jouer aux charades en utilisant le thème des sentiments au début de la leçon? »

Exemple de réponse de l'élève :

« Parce que le jeu montre que nous pouvons parfois exprimer nos sentiments par nos actions et nos expressions. Il nous permet aussi de réfléchir à ce que notre corps pourrait ressentir. »

Activité :

Placez les élèves en petits groupes ou en dyades (selon ce qui convient le mieux à votre classe). Donnez à chaque groupe une affiche (« Comment se sent-on? ») sur laquelle est inscrit un sentiment. Leur travail consiste à dessiner les différentes émotions sur la silhouette afin de présenter le sentiment inscrit sur leur affiche. Demandez-leur d'utiliser une couleur spécifique pour représenter un sentiment différent. N'hésitez pas à parler de ce que les couleurs vous font ressentir. *Rappelez aux élèves que chacun peut ressentir et interpréter différemment les sentiments et qu'il n'y a pas de « bonne » façon de montrer un sentiment.*

Si les élèves travaillent en dyades, vous devez assigner le même sentiment à plus d'un groupe.

Sentiments à assigner :

- Joie
- Tristesse
- Colère
- Fatigue
- Étonnement
- Peur



Activité de consolidation – 10 minutes

Demandez aux élèves de se « promener dans la galerie » et de regarder toutes les affiches. Si l'apprentissage se fait en mode virtuel, cette activité pourrait être réalisée à l'aide d'un diaporama numérique.

Après quelques minutes, demandez aux élèves ce qu'ils ont remarqué sur chacune des affiches. [ASE 1.1, 1.5]

N'hésitez pas à regrouper les sentiments et à dresser une liste principale des interprétations de chaque sentiment.

Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un texte qui satisfera le mieux les besoins des élèves.
2. **Lisez** le texte.
3. **Présentez** l'activité aux élèves.

ACTIVITÉ :

Demandez aux élèves de créer une affiche en utilisant le document « Je me sens... ». Les élèves remplissent chacune des quatre colonnes en fonction d'un sentiment spécifique. Trois sentiments y sont inscrits; les élèves doivent choisir le quatrième sentiment. (Sentez-vous libre d'imprimer la page fournie en format 11 x 14 ou 8,5 x 11 et de la distribuer aux élèves, ou demandez-leur de la réaliser sur l'ordinateur.)

Cette activité pourrait être réalisée de différentes manières. Réfléchissez à la façon dont les élèves pourraient communiquer leurs réflexions, oralement ou numériquement. Serait-il possible de faire un enregistrement vidéo ou audio de leurs réponses? Les réponses pourraient-elles être ajoutées à un Jamboard, un Padlet ou à tout autre outil numérique?

Aperçu des livres suggérés :

JABARI PLONGE

Jabari est prêt à sauter du plongeur. Il a terminé ses leçons de natation et a réussi son test de natation. C'est un excellent plongeur, donc il n'a pas du tout peur. « Ça a l'air facile », dit Jabari, en regardant les autres enfants prendre leur tour. Mais quand son père lui serre la main, Jabari la serre en retour. De toute façon, il doit trouver quel type de saut faire, et il devrait probablement faire quelques étirements avant de monter sur le plongeur. Cette histoire de dépassement de ses peurs capture un moment entre un père patient et encourageant et un petit garçon déterminé, que vous encouragerez de tout votre cœur.



DANS MON PETIT CŒUR

Bonheur, tristesse, courage, colère, timidité... nos cœurs peuvent ressentir tant de sentiments! Certains nous font sentir aussi légers qu'un ballon, d'autres aussi lourds qu'un éléphant. *Dans mon petit cœur* explore une gamme complète d'émotions, en décrivant comment elles nous font sentir physiquement, à l'intérieur. Avec des illustrations fantaisistes et un cœur irrésistible découpé à l'emporte-pièce qui s'étend à travers chaque page, ce *livre de sentiments uniques* est magnifiquement emballé.

QUEL EST MON SUPERPOUVOIR?

Nalvana fait toujours ressortir les traits positifs de ses amis, qu'elle appelle des Superpouvoirs. Elle s'inquiète du fait qu'elle n'a pas de qualités particulières. Dans cette histoire, elle réalise qu'elle possède son propre superpouvoir depuis longtemps.

Étapes pour la lecture des livres

JABARI PLONGE

Prélecture :

Dans ce récit, nous allons en apprendre sur Jabari. Il est très excité de pouvoir sauter du plongeur, maintenant qu'il a réussi ses cours de natation. Cependant, lorsque c'est son tour de sauter, Jabari se sent nerveux et éprouve une certaine anxiété. Pendant que je lis ce récit, j'aimerais que tu réfléchisses à ce que ressent Jabari tout au long du texte, et à ce que tu pourrais ressentir si tu étais à sa place.

Lecture :

Les enseignants sont encouragés à s'arrêter à différents points de ce texte. Voici des moments forts où les élèves peuvent s'arrêter et réfléchir :

Pensez à voix haute : « Je suis un grand plongeur, dit-il, alors je n'ai pas peur du tout ». Je pense que Jabari a l'air enthousiaste et qu'il se sent ainsi parce qu'il est maintenant prêt et capable de sauter du plongeur. Je le sais parce que son corps est ouvert, ses bras sont en l'air, ses yeux sont grands, et il sourit. Comment te sentirais-tu si tu étais Jabari?

Après avoir lu, « Mais quand son papa lui serre la main, il la serre bien fort à son tour », demandez : Pourquoi penses-tu que le père de Jabari lui a serré la main et pourquoi Jabari l'a-t-il également serré? Tourne-toi et parle à un camarade. Sélectionnez quelques élèves pour qu'ils fassent part de leurs réflexions à toute la classe.

Pensez à voix haute : « Ils lèvent tous les deux les yeux vers le tremplin ». Jabari semble tarder à sauter. D'abord, il a laissé d'autres enfants passer devant lui, il a réfléchi au type de saut qu'il voulait faire, il a pris un temps de repos, et enfin, il a fait quelques étirements.

Après avoir lu, « Il sent qu'il est prêt. —J'aime les surprises, murmure-t-il », demandez : Comment penses-tu que Jabari se sent maintenant? Qu'est-ce qui te fait dire ça? (Remarque : Encouragez les élèves à se reporter aux pages précédentes pour trouver des preuves des sentiments de Jabari, telles qu'une expression de visage et son langage corporel.) Comment te sentirais-tu si tu étais à la place de Jabari? Tourne-toi et parle à un camarade. Sélectionnez quelques élèves pour qu'ils fassent part de leurs réflexions à toute la classe.



Réaction à la lecture :

Qu'a dit le père de Jabari pour l'encourager? Penses-tu que ce que le père de Jabari a dit est vrai : « Parfois, la peur s'en va, et on sent comme une petite surprise »? Que peux-tu faire pour t'aider lorsque tu te sens nerveux? Quels sont les défis auxquels tu as été confronté lorsque tu as appris quelque chose de nouveau? Qu'as-tu fait quand tu as eu peur?

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche.

DANS MON PETIT CŒUR

Prélecture :

Comme nous en avons parlé, il existe différents sentiments. Nous pouvons nous sentir heureux, tristes, en colère ou surpris. Les sentiments sont également de taille différente. Parfois, ils sont grands, comme lorsque nous sommes vraiment excités. Parfois, ils sont petits, comme lorsque nous sommes timides. Dans cette histoire, nous allons rencontrer une petite fille et entendre parler de tous ses différents sentiments. Lorsqu'elle décrit certains sentiments, je veux que tu te fasses une image dans ton esprit. Elle va nous parler d'un grand nombre d'émotions différentes.

Lecture :

N'hésitez pas à vous arrêter et à parler quand vous le jugez nécessaire. Voici quelques idées (ne les faites pas toutes).

Pages 1 et 2 : Pensez à voix haute. Je pense qu'être furieux serait un grand sentiment. Je pense qu'être dérangé est peut-être un petit sentiment. Je pense que l'excitation peut être un sentiment fort, et qu'être calme peut être un sentiment qui ne fait pas beaucoup de bruit. Nous éprouvons beaucoup de sentiments différents.

Pages 3 et 4 : Tourne-toi et discute. Tourne-toi et parle avec ton camarade près de toi. Parle-lui d'un moment où tu t'es senti heureux.

Pages 5 et 6 : Texte adressé à tous. Peux-tu penser à quelqu'un de courageux? Pourquoi l'est-il?

Pages 7 et 8 : Comment penses-tu qu'elle se sent maintenant? Comment le sais-tu? Qu'est-ce que la colère lui fait ressentir? Que ressens-tu quand tu es en colère?

Pages 9 et 10 : Pensez à voix haute. Se sentir calme ressemble à un sentiment de tranquillité. Je pense que se sentir calme est un sentiment que nous pouvons avoir avant d'aller au lit ou lorsque nous lisons.

Pages 11 et 12 : Quand as-tu eu le cœur brisé?

Pages 13 et 14 : Pensez à voix haute. Je me souviens d'un moment où mon cœur était triste et se sentait lourd. (Insérez le lien personnel.) Demandez aux élèves de décrire ce qu'ils font pour se sentir mieux.



Pages 15 et 16 : L'espoir, c'est quand on pense en souhaitant que de bonnes choses arrivent. C'est comme une nouvelle plante qui pousse.

Pages 17 et 18 : Tourne-toi et discute. Comment se sent ton corps quand tu as peur? Tourne-toi et parle à ton camarade près de toi; dis-lui ce qui s'est passé lorsque tu as eu peur et comment tu en es venu à te sentir mieux?

Réaction à la lecture :

Cette histoire nous a montré tant de sentiments différents. Que ressens-tu aujourd'hui?

Peux-tu penser à des sentiments que l'histoire n'a pas inclus?

Quels liens peux-tu établir avec cette histoire?

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche.

QUEL EST MON SUPERPOUVOIR?

Prélecture :

Que raconte la page couverture de ce livre au sujet de l'histoire?

Selon toi, que se passera-t-il dans cette histoire?

Lecture :

N'hésitez pas à faire une pause à n'importe quel moment afin de parler de ce qui se passe dans l'histoire ou de vous assurer de la compréhension des élèves.

Réaction à la lecture :

Quel est le message de l'auteur dans ce texte?

Quels liens peux-tu établir avec cette histoire? As-tu fait des rapprochements supplémentaires avec l'histoire?

Pourquoi crois-tu que j'ai lu cette histoire si notre sujet est centré sur la vie saine?

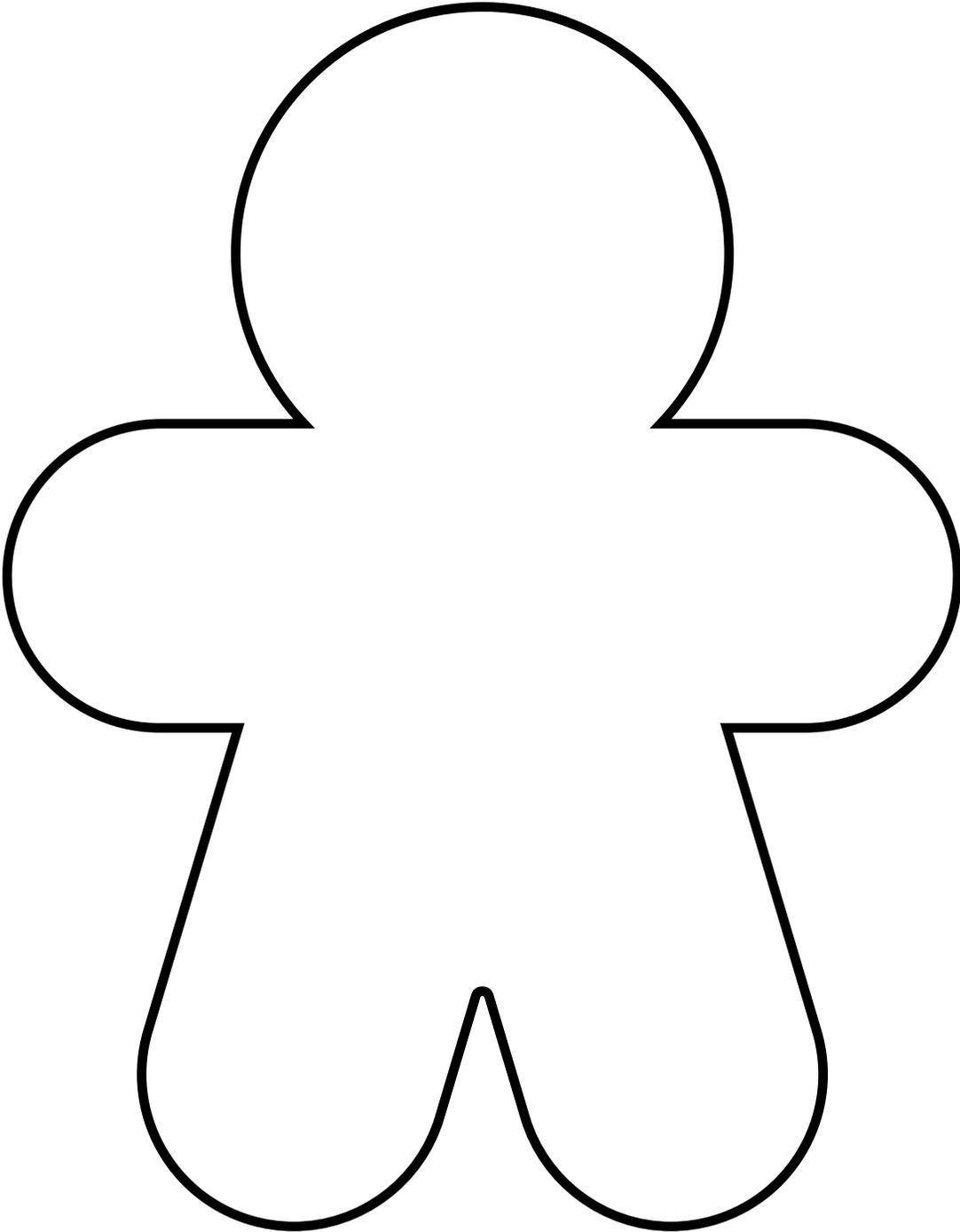
Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche.



Comment se sent-on?

Sentiment : _____

Par : _____



Je me sens...

Mon cerveau et mon corps savent que mon cœur est **TRISTE** lorsque

Mon cerveau et mon corps savent que mon cœur est **EN COLÈRE** lorsque

Mon cerveau et mon corps savent que mon cœur est **HEUREUX** lorsque

Mon cerveau et mon corps savent que mon cœur est _____ lorsque

Lorsque mon cœur est **TRISTE**, j'ai l'impression que

Lorsque mon cœur est **EN COLÈRE**, j'ai l'impression que

Lorsque mon cœur est **HEUREUX**, j'ai l'impression que

Lorsque mon cœur est _____, j'ai l'impression que

Je ressemble à ceci lorsque mon cœur est **TRISTE**

Je ressemble à ceci lorsque mon cœur est **EN COLÈRE**

Je ressemble à ceci lorsque mon cœur est **HEUREUX**

Je ressemble à ceci lorsque mon cœur est _____



Charades : Mots qui expriment ses sentiments

Sélectionnez des mots de chacune des 6 catégories qui seront utilisés pour l'activité :
heureux/heureuse, triste, en colère, fatigué/fatiguée, peureux/peureuse, étonné/étonnée

<p>Heureux/ Heureuse</p>  <p>Joyeux/Joyeuse Enjoué/Enjouée Excité/Excitée</p>	<p>Triste</p>  <p>Mécontent/ Mécontente Déçu/Déçue Morose</p>	<p>En colère</p>  <p>Fâché/Fâchée Grincheux/ Grincheuse Furieux/Furieuse</p>
<p>Fatigué/ Fatiguée</p>  <p>Fatigué/Fatiguée Exténué/Exténuée Somnolent/ Somnolente</p>	<p>Peureux/ Peureuse</p>  <p>Inquiet/Inquiète Craintif/Craintive Effrayé/Effrayée</p>	<p>Étonné/ Étonnée</p>  <p>Surpris/Surprise Choqué/Choquée Stupéfait/ Stupéfaite</p>

