



4<sup>e</sup> année : Leçon 1

## Choix – incidence positive

**Texte suggéré :** Mon cœur – Corinna Luyken

**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 d'apprentissage 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.

**D2.** utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

### CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

**A1.2** mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.

**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.

**A1.6** mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

**D 2.5** décrire de quelles façons les choix faits tous les jours peuvent avoir une incidence positive sur sa santé mentale (p. ex., prendre du temps pour analyser ses sentiments; dormir suffisamment; interagir socialement et sincèrement en personne avec d'autres; être physiquement active et actif; utiliser des stratégies de pleine conscience; établir des liens avec des adultes responsables et bienveillants; participer à quelque chose de « plus grand » que soi-même qui demande de contribuer au bien public).



---

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

---

- Je reconnais que les choix que je fais ont une incidence sur ma santé mentale. Faire des choix positifs qui favorisent ma santé mentale peut m'aider à me sentir mieux. [A1.2, A1.5, A1.6, D2.5]
- Je reconnais que mes choix peuvent avoir une incidence positive sur ma santé mentale. [A1.2, A1.5, A1.6, D2.5]
- Je définis les différents types de choix positifs que je peux faire sur les plans physique, social et mental pour favoriser ma santé. [A1.2, A1.5, A1.6, D2.5]

## 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 critères d'évaluation

- Je distingue les différents types de choix positifs pour ma santé mentale.
- Je fais des choix qui ont une incidence positive sur ma santé mentale.

## MATÉRIEL ET RESSOURCES :

---

### Leçon

- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif – un endroit où consigner les réponses
- Affiche à distribuer « Choix et incidence » (ci-joint)

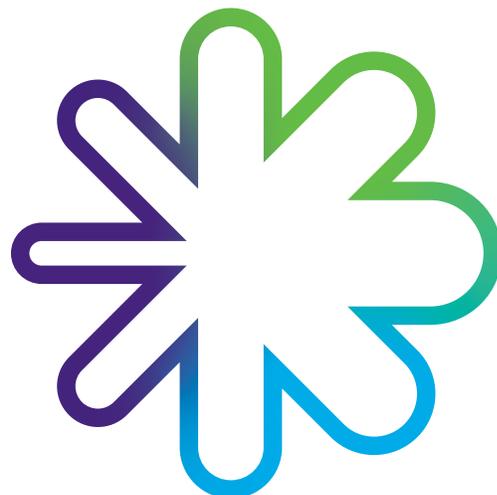
### Activité d'approfondissement

- Activité « La santé mentale positive signifie... » (ci-joint)
- Marqueurs/crayons de couleur

## CONSIDÉRATIONS :

---

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles 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.
- Reconnaissez explicitement la différence entre une action individuelle et la nécessité d'un changement systémique.



# 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><b>Habiletés d'apprentissage socioémotionnel – contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine A</b></p> <p><b>A1.2</b> mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.</p> <p><b>A1.5</b> 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.</p> <p><b>A1.6</b> mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.</p>	<p><b>Lecture – contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Prélecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• définir l'intention de lecture en précisant les raisons qui la motivent.</li> </ul> <p><b>Lecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Réaction à la lecture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exprimer et justifier son appréciation d'un texte à l'aide d'un questionnaire sur les éléments d'écriture examinés.</li> </ul>
<p><b>Vie saine – contenus d'apprentissage</b></p> <p><b>Domaine D</b></p> <p><b>D2.5</b> Décrire de quelles façons les choix faits tous les jours peuvent avoir une incidence positive sur sa santé mentale (par ex. prendre du temps pour analyser ses sentiments; dormir suffisamment; interagir socialement et sincèrement en personne avec d'autres; être physiquement active et actif; utiliser des stratégies de pleine conscience; établir des liens avec des adultes responsables et bienveillants; participer à quelque chose de « plus grand » que soi-même qui demande de contribuer au bien public).</p>	



# Leçon

## Activité de mise en situation – 5 minutes

Les choix sont partout! Dès que ta journée commence, tu fais face à des choix. Quoi porter, quoi prendre au petit déjeuner, et même le choix de te brosser les dents. Certains choix auront un résultat positif, comme le fait de brosser tes dents. Si tu décides de ne pas te brosser les dents, cela peut avoir des conséquences (mauvaise haleine, mauvais pour les dents, etc.). À certains moments, tes choix personnels peuvent faire une grande différence. Cependant, pour d'autres situations, même si les actions individuelles sont importantes, la responsabilité des changements collectifs doit être prise par le gouvernement, la société et les systèmes.

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur les choix positifs qui nous aident à grandir, notamment les aspects de notre vie sur lesquels nous avons le contrôle. Selon toi, quelles sont certaines des choses que nous pouvons faire qui nous seront bénéfiques dans notre vie quotidienne?

## Activité d'apprentissage – 25 minutes

**Suggestion au personnel enseignant :** (*Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 206*)  
« Nous avons beaucoup discuté au sujet des choix sains tels qu'adopter de bonnes habitudes alimentaires, faire preuve de prudence, se développer de façon saine et ne pas vapoter, fumer et utiliser des drogues.

Comme la santé mentale constitue une grande part de notre santé générale, tous nos choix sains nous aident aussi à être sains mentalement.

Il y a d'autres choses que nous pouvons faire pour prendre soin de notre santé mentale. Quelles sont certaines des choses que nous pouvons faire tous les jours pour prendre soin de nous-mêmes sur le plan de la santé mentale? » [ASE 1.5]

### Exemples de réponses des élèves – Guidez-les vers ces réponses :

- Tout simplement être conscient de ma santé mentale et que mes sentiments constitue un bon point de départ.
- Écouter mes émotions et comprendre comment je réagis à différentes situations sont des choses qui m'aident à passer à travers les moments difficiles.
- Je peux penser à comment m'aider moi-même ou à obtenir de l'aide de quelqu'un en cas de besoin.
- Les gens font diverses choses pour prendre soin d'eux-mêmes. Je pense que l'activité physique aide tout le monde, mais certaines personnes préféreront jouer au hockey tandis que d'autres voudront faire une promenade tranquille.
- Pour certains, prendre de grandes respirations est une stratégie qui peut aider. Pour d'autres, discuter avec un ami, utiliser une application qui aide à la pleine conscience ou encore faire quelque chose de créatif, tel que dessiner, peut changer la donne.



### Suggestion au personnel enseignant :

Le thème général de la liste ci-dessus est qu'on devrait se demander... est-ce que c'est gentil? Est-ce que c'est prudent? Est-ce que c'est sain? Comment vais-je me sentir?

Nous pourrions diviser ces choix positifs pour la santé mentale en trois catégories différentes :

Choix sociaux  
Choix physiques  
Choix mentaux

Comment pouvons-nous définir chacun de ces choix? (À mesure que vous passez les choix en revue, notez-les.) [ASE 1.6]

Choix sociaux :

- Avoir des conversations avec des adultes et des amis en qui on a confiance; c'est bénéfique à la fois pour toi et pour eux.
- Faire quelque chose de bienveillant pour les autres dans la communauté; ils en seront reconnaissants.
- Agir (p. ex., écrire une lettre, participer à une marche) afin de sensibiliser les autres aux injustices sociales.
- Aider les élèves plus jeunes que toi; ils vont adorer interagir avec toi et l'attention que tu leur accordes.
- Prendre soin de ton animal domestique ou jouer avec lui peut souvent procurer de la joie et du bonheur.

Choix physiques :

- Faire de l'exercice à l'intérieur ou à l'extérieur; cela peut être aussi simple qu'une promenade ou de la course à pied.
- Faire des choix alimentaires sains pour te donner de l'énergie.
- Dormir suffisamment pour permettre à ton corps de refaire le plein.
- Être actif, p. ex., jouer aux 4 carrés ou au chat perché; t'amuser avec tes amis.

Choix mentaux :

- Faire une auto-évaluation afin de comprendre comment tu te sens.
- Faire une promenade; l'air frais est bon pour toi.
- Pratiquer une activité tranquille et silencieuse comme le dessin, l'écriture, la lecture, les casse-têtes.
- Prendre de profondes respirations pour t'aider à calmer ton esprit.

### 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 (« Choix et incidence »).

Demandez-leur de remplir la case en y inscrivant ce qui, selon eux, était le choix qui a mené à l'incidence positive et ce qu'était cette incidence positive d'après le choix effectué.  
[ASE 1.2, 1.5, 1.6]



## Activité de consolidation – 10 Minutes

Réunissez tous les élèves.

En grand groupe, discutez de l'activité « Choix et incidence ». Écrivez les réponses et notez comment elles varient les unes par rapport aux autres. Regardez les similitudes et les différences. Y a-t-il des idées communes? Discutez-en en grand groupe.

## 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. Les directives ci-jointes conviendront à toutes les activités.

### ACTIVITÉ :

Demandez aux élèves de créer une affiche sur **UN** des trois choix pour une santé mentale positive :

Choix *sociaux*  
Choix *physiques*  
Choix *mentaux*

Sentez-vous libre d'imprimer la page fournie en format 11 x 14 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 du livre suggéré :

#### MON CŒUR

L'auteure et illustratrice du *Livre des erreurs* nous offre un magnifique livre d'images sur la manière de prendre soin de son propre cœur et de vivre avec bienveillance et empathie.

*Quelquefois il se brise, oui, mais tout se répare, et un cœur verrouillé peut se rouvrir plus tard.*

Il n'est pas toujours facile de comprendre et d'accepter les émotions changeantes qui nous animent. Cet album tout en délicatesse explore avec bienveillance le langage de notre cœur.



## Étapes pour la lecture du livre

### MON CŒUR

#### *Prélecture :*

Nous allons lire un livre sur les sentiments de notre cœur. Pendant que je lis, pensez à toutes les choses positives que nous faisons pour notre cœur. L'auteure aime utiliser des métaphores dans le livre. Qu'est-ce qu'une métaphore? (Passez en revue la définition d'une métaphore.)

#### *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 :*

Selon l'auteure, comment notre cœur peut-il être (minuscule, ouvert, fermé, croissant, une flaque d'eau, une clôture)? Qu'est-ce que veut dire l'auteure en disant cela?

Selon toi, pourquoi l'auteure a-t-elle écrit cette histoire?

Quels liens peux-tu établir avec l'histoire?

Comment ton cœur se sent-il aujourd'hui? Quels choix peux-tu faire pour garder ton cœur heureux?

Demandez aux élèves de réaliser l'activité relative à l'affiche (décrite précédemment) sur la manière dont ils peuvent faire des choix positifs en santé mentale en utilisant ce qu'ils ont appris dans les deux dernières leçons.



## Choix et incidence

CHOIX	INCIDENCE POSITIVE
Dire la vérité à propos d'une chose que tu as faite et dont tu n'es pas fier.	
	Les gens penseront que tu es gentil et voudront être ton ami.
Respirations profondes et pensées positives quand tu te sens stressé.	
	Tu es vraiment fier de toi et tes parents le sont aussi.
Tu fais tes devoirs chaque soir sans qu'un adulte n'ait à te le rappeler.	



---

# La santé mentale positive signifie...

Nom : \_\_\_\_\_

