



Des activités d'apprentissage simples à utiliser dans le cadre de vos pratiques de santé mentale au quotidien, à la maison ou en salle de classe.

## Ceci ou cela?

Cette activité brève est conçue pour encourager les élèves à réfléchir à leurs préférences, à leurs compétences, à leurs talents et à leurs forces. Cela peut servir à tellement d'usages! Cela peut aider à créer une relation bienveillante en montrant de l'intérêt pour l'identité unique des élèves, leur offrir l'occasion de parler d'eux-mêmes, créer un sentiment de communauté en apprenant les uns des autres et permettre aux élèves de réfléchir à des activités et à des intérêts qui favorisent leur bien-être. Cela permet aussi de commencer tout apprentissage en prenant appui sur les points forts ou de conclure par une transition positive.

Choisissez la version qui pourra le mieux fonctionner pour les élèves de votre classe et adaptez-la à leurs intérêts et habiletés, si nécessaire.

Google Slides

PowerPoint

Que préfères-tu?	
jouer à l'intérieur	jouer à l'extérieur?
chanter sur ta musique préférée	danser sur ta musique préférée?
promener un chien	te blottir dans un fauteuil avec un chat
construire quelque chose	cuisiner quelque chose?
lire un livre	regarder une vidéo?
passer une journée d'activités de neige	passer une journée de vacances d'été?
faire du bénévolat dans un bureau	aider dans une classe du jardin d'enfants
rester à la maison avec un ami proche	sortir avec un groupe d'amis?

