



Images servant à déterminer et à exprimer tes émotions

Instructions :

1. Montrez aux élèves les images suivantes ou téléchargez ce diaporama qui contient les images.
2. Demandez aux élèves quel sentiment ils associent à chacune des images. Conservez une liste des sentiments qu'ils ont partagés. Encouragez-les à expliquer pourquoi ils se sentent ainsi. Font-ils des liens avec des souvenirs ou des expériences?
3. Rappelez aux élèves que chaque personne n'associera pas le même sentiment à chaque image, et ce n'est pas grave!
4. Posez les questions suivantes à vos élèves :
 - Quels sont certains des sentiments que tu ressens au cours d'une journée à l'école (que ce soit en personne ou en ligne?)
 - Pourquoi est-il important de comprendre nos sentiments et de posséder différents moyens de les gérer?
 - Qu'est-ce que cela signifie lorsque nous nous sentons stressés?
 - As-tu déjà été stressé? Si oui, comment ton corps a-t-il réagi à ce stress?
 - Quel moyen utilises-tu pour maîtriser le stress?

Google Slides

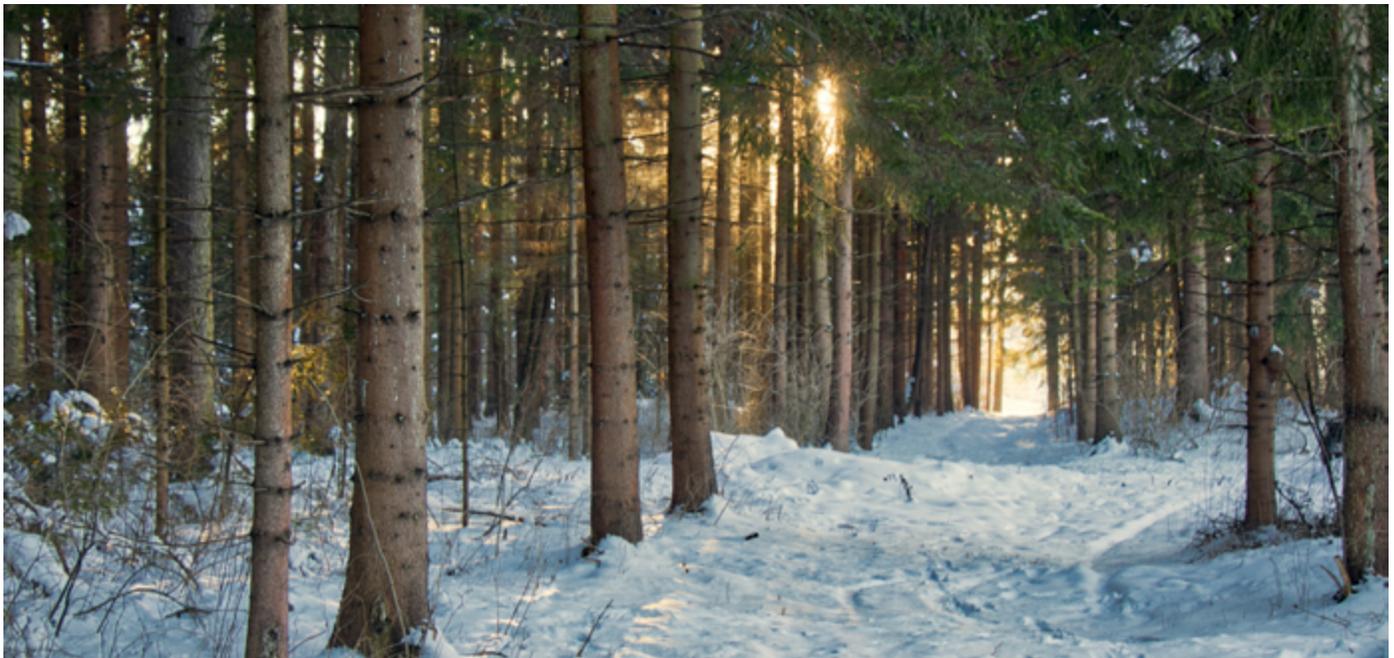


Image par Michael Kopp de Pixabay





Image par lilybsphotoprops de Pixabay



Image par Schwoaze de Pixabay



Image par birgl de Pixabay



Image par Anja #helpinghands #solidarity#stays healthy de Pixabay



Image par Gerhard G. de Pixabay



Image par April Lamb-Hunter de Pixabay



Image par Chris Stenger de Pixabay



Image par Petra Roth de Pixabay