

LEÇONS SUR LE STRESS

Liens au Curriculum Manitoba



7^e à la 9^e année

<< Promouvoir la santé mentale consiste à créer des milieux qui favorisent et entretiennent la santé mentale positive pour tous. Les activités et interventions dans ce domaine sont conçues pour renforcer les facteurs de protection et limiter les facteurs de risque (individuels, d'origine familiale, de nature environnementale et économique). Les écoles sont un endroit idéal pour promouvoir la santé mentale parmi les jeunes et les adolescents, puisqu'elles permettent d'atteindre de grands groupes d'enfants pendant leurs années de formation, c'est-à-dire tout au long de leur développement sur les plans cognitif, émotionnel et comportemental. >>

(Enfants en santé Manitoba, 2012)



Liens curriculaires



7^e année

C.5.7.E.2a, C.5.7.E.2b

- Indiquer les changements affectifs qui se produisent à la puberté et leur effet sur le bien-être personnel
- Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté



8^e année

C.5.8.A.2, C.5.8.C.1b, H.5.8.A.1, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a

- Décrire les effets de certaines habitudes sur les systèmes du corps humain
- Expliquer l'incidence de certains facteurs sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence
- Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales
- Employer des stratégies de résolution de problèmes
- Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines en vue de se maintenir en bonne santé

Unités d'apprentissage



Leçon 1

Tout sur le stress



Leçon 2

Le cerveau et le stress



Leçon 3

Faire face au stress



Leçon 4

Repenser le stress



Leçon 5

Faire des choix positifs



Leçon 6 et 7

Revision et preparation finale des projets

Activités Proposées

- Respiration consciente
- Visualisation créative
- Jigsaw en binôme
- Qu'est-ce qui te stresse?
- Projets de groupe

Témoignages d'éducateurs.rices



"Cette formation est essentielle pour tous les enfants, les jeunes et les adultes. Nous oublions parfois de prendre un recul et un moment pour se reconnecter à soi avant de réagir à une situation. Ce programme propose des doux rappels à prendre soin de notre corps et permet d'outiller les autres avec ce qu'il faut pour réussir !"

- Enseignante en maternelle