

NOS ENFANTS ET LE STRESS

Liens au Curriculum Québec



1^{ère} à la 3^e année

L'adoption et le maintien de saines habitudes de vie sont au cœur du développement de votre enfant, de sa santé et de sa réussite éducative. En effet, il est reconnu qu'une saine alimentation influe positivement sur la croissance et la santé des jeunes, tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. La pratique régulière d'activités physiques favorise, quant à elle, la concentration, un facteur-clé de la réussite scolaire, et procure un sentiment de bien-être.

La Politique-cadre Pour un virage santé à l'école, publiée en 2007, vise à soutenir les milieux scolaires dans l'offre d'un environnement favorable à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif ainsi que dans le développement des compétences personnelles des élèves à cet égard.



Liens curriculaires

1

1^{ère} à la 3^e année

- Apprend progressivement à prendre en charge sa santé et son bien-être
- Accroître son estime de soi
- Se responsabiliser face au développement de toutes les dimensions de son être
- Se sensibiliser à un ensemble de valeurs de l'ordre du vivre-ensemble
- Développer des compétences qui aident à agir et à interagir de manière positive, saine et efficace
- Adopter un mode de vie sain et actif
- C'est en développant son agir corporel et ses capacités à interagir que l'élève pourra observer les retombées de la pratique d'activités physiques sur ses habitudes de vie et en arriver à adopter un mode de vie sain et actif
- Bienfaits psychologiques
- Manifestation d'émotions agréables
- Manifestation d'une détente mentale
- Maintien ou augmentation de la concentration
- Bienfaits physiologiques
- Contribution à la croissance
- Contribution à une récupération plus rapide
- Bienfaits sociaux
- Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses

3

Unités d'apprentissage



Unité 1

Comprendre le stress



Unité 2

Calmer le corps



Unité 3

Comprendre et gérer ses émotions



Unité 4

Capacités de raisonnement pour s'adapter au stress et favoriser la résilience

Activités Proposées

- Parlons stress
- Le feu d'arrêt du stress
- Étirements
- Respiration consciente
- Exercice d'imagination
- Relaxation musculaire progressive
- Vocabulaire émotionnel
- Comment je me sens?
- Comment te sentirais-tu si?
- Je suis reconnaissante pour...
- La voix dans notre tête
- Relaxation par la méditation

Témoignages d'éducateurs.rices



"Grand merci à Esprits sains, enfants sains, de nous avoir partagé toutes ces merveilleuses ressources...tant de sagesse y est contenue. Cela me donne beaucoup de paix à savoir que nous traversons tous des moments difficiles au cours de notre vie et que nous continuerons à rencontrer des défis dans le futur...mais de savoir que nous sommes unis en nos difficultés...que ça va aller...qu'on va s'en sortir...nous faisons de notre possible, grâce au soutien des autres...en partageant la sagesse...nous pouvons déceler l'harmonie et la paix même en les plus difficiles des tempêtes que la vie puisse nous emmener."

- Travailleuse sociale en milieu scolaire