

LEÇONS SUR LE STRESS

Liens au Curriculum Québec



9^e à la 12^e année (2^e cycle du secondaire)

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.

Unités d'apprentissage

- ✓ **Leçon 1**
L'aspect positif et négatif du stress
- ✓ **Leçon 2**
La science (ou l'art) du stress
- ✓ **Leçon 3**
Mon kit de gestion du stress
- ✓ **Leçon 4**
Affronter le stress avec sérénité
- ✓ **Leçon 5**
Au-delà de la gestion : Passer à l'action
- ✓ **Leçon 6**
Conférence sur le stress

Activités Proposées

- Cercles de discussion
- Savoir prendre soin de soi
- Antidotes au stress portables
- Conférence sur le stress
- Les ados au secours des ados
- Penser positivement



Liens curriculaires

9

9^e à la 12^e année

- Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif
- C'est rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global
- C'est s'intéresser aux multiples facteurs qui conditionnent sa santé à court, à moyen et à long terme
- C'est aussi acquérir de saines habitudes, profiter des occasions de s'initier à de nouvelles formes d'activités physiques stimulantes et se soucier de nourrir adéquatement son corps et son esprit
- C'est, en définitive, intégrer dans son quotidien des moyens pour trouver un bon équilibre entre des choix d'activités physiques et un ensemble de comportements favorables à sa santé et à son bien-être

L'élève:

- Analyse et à documente certains effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être
- Exploite de manière critique diverses sources d'information qu'il consulte
- Cette recherche d'information favorise la réflexion, les discussions et la confrontation des perceptions relatives aux habitudes de vie des adolescents est amené à concevoir et à mettre en pratique un plan d'action visant l'amélioration de certaines de ses habitudes de vie et tenant compte des services offerts à l'école et dans la communauté

12

Témoignages d'éducateurs.rices



"Cette formation m'a été très bénéfique, comme elle m'a aidé à offrir une programmation sociale et émotionnelle basée sur les données probantes, dans toutes les écoles que j'appuie. Ce programme sera excellent pour les élèves de tous les niveaux, et j'ai tellement hâte de commencer à enseigner les jeunes sur le stress."

- Conseillère œuvrant auprès des enfants et des jeunes

"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