



1^{re} année : Leçon 2

Pensées, émotions, actions

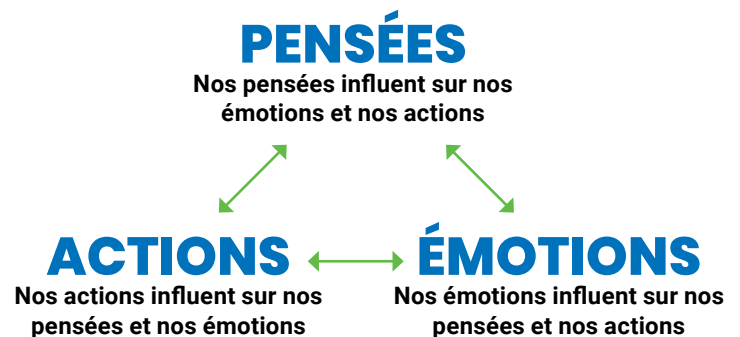
Textes suggérés : La Ronde des émotions – Molly Potter
Tout petit toi – Richard Van Camp

Durée : Leçon – 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement – 1 bloc d'apprentissage

ATTENTES :

A1. mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage dans les domaines Vie active, Compétence motrice et Vie saine pour son année d'études.

D3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.



CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

D3.3 expliquer de quelles façons les pensées, les émotions et les actions d'une personne peuvent avoir une incidence sur sa santé mentale.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- Je fais des rapprochements entre mes pensées, mes émotions et mes actions. [A1.6, D3.3]
- J'explique de quelles façons mes pensées, mes émotions et mes actions peuvent avoir une incidence sur ma santé mentale. [A1.6, D3.3]



CRITÈRES D'ÉVALUATION :

Établissez les critères d'évaluation avec vos élèves à l'aide des questions suivantes :

« Comment sauras-tu que tu as atteint les résultats d'apprentissage? Décris ce que tu devras faire pour montrer ce que tu as appris. »

Exemple de critère d'évaluation :

- Je fais des rapprochements entre mes pensées, mes émotions et mes actions pour m'aider à les gérer et à avoir une santé mentale positive.

MATÉRIEL ET RESSOURCES :

Leçon

- Cartes-éclair des émotions (ci-joint)
- Grande feuille volante, tableau blanc, tableau blanc interactif
- Affiche de la cour d'école (ci-joint)
- Affiche du premier jour d'école (ci-joint)
- Document « Réaction - Résultat(s) possible(s) » (ci-joint)
- Marqueurs/Surligneurs

Activité d'approfondissement :

- Texte modèle
- Tâche sur la roue des émotions (ci-joint)
- Exemple de roue des émotions (ci-joint)
- Exemple de différents types de lignes (ci-joint)
- Marqueurs/crayons/crayons de couleur



CONSIDÉRATIONS :

- L'enseignement et l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles (ASE) doivent se faire par l'intermédiaire des conversations respectueuses sur les réalités vécues par les élèves, surtout en matière d'iniquité, de préjugés, de discrimination et de harcèlement.
- Reconnaissez qu'il existe des facteurs systémiques que les élèves ne peuvent pas contrôler et qui peuvent avoir un impact sur ce qu'ils ressentent et sur la façon dont ils réagissent à ces sentiments. Cette leçon aide les élèves à comprendre les liens entre leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions, et suggère des stratégies qui peuvent inclure l'expression de leurs sentiments et la recherche d'aide. Veuillez consulter la suggestion au personnel enseignant au début de l'activité d'apprentissage ci-dessous qui offre un exemple de la façon d'aborder ce sujet avec les élèves.



Contenus d'apprentissage en matière d'apprentissage interdisciplinaire

REMARQUE : Les contenus d'apprentissage des programmes-cadres en français et en éducation artistique sont traités dans l'activité d'approfondissement. Si vous ne la faites pas, veuillez ignorer ces contenus d'apprentissage.

Éducation physique et santé	Français	Éducation artistique
<p>Apprentissage socioémotionnel – Contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine A</p> <p>A1.6 Mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions.</p>	<p>Lecture – Contenus d'apprentissage</p> <p>Prélecture</p> <ul style="list-style-type: none"> faire des prédictions à partir de la structure et d'éléments d'organisation du texte en activant ses connaissances pour les lier au texte ou au sujet <p>Lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> lire les textes à étudier à haute voix avec rythme, précision et fluidité dans diverses situations de lecture 	<p>Arts visuels – Contenus d'apprentissage</p> <p>Production et expression</p> <p>B1.2 créer des œuvres en deux ou trois dimensions, inspirées de son expérience personnelle</p> <p>B1.4 utiliser des techniques simples dans ses propres œuvres</p>
<p>Vie saine – Contenus d'apprentissage</p> <p>Domaine D</p> <p>D3.3 Expliquer de quelles façons les pensées, les émotions et les actions d'une personne peuvent avoir une incidence sur sa santé mentale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> démontrer sa compréhension des textes à l'étude en répondant, oralement ou par écrit, à des questions faisant appel à divers niveaux d'habiletés de la pensée traduire sous une autre forme sa compréhension du texte lu <p>Réaction à la lecture</p> <ul style="list-style-type: none"> exprimer et justifier en équipe son appréciation d'un texte, à l'aide d'un questionnaire 	



Leçon

Activité de mise en situation – 10 minutes

Commencez la leçon avec les cartes-éclair au sujet des émotions. Utilisez ces cartes pour passer en revue, avec vos élèves, les différentes émotions qu'une personne peut avoir. Animez une discussion visant à décrire chaque émotion et à déterminer à quel moment une personne peut éprouver cette émotion.

Montrez l'image de la cour d'école.

Demandez aux élèves de vous dire ce qu'ils voient dans la photo et notez leurs réponses sur une grande feuille volante, un tableau blanc, ou un tableau blanc interactif. (Ne leur donnez pas d'indices. Vous inviterez les élèves à examiner à nouveau la photo après l'activité d'apprentissage).

Activité d'apprentissage – 25 minutes

Suggestion au personnel enseignant :

(Le curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 126 - D3.3)

« Lorsque nous parlons d'une vie saine, nous parlons de toutes les choses qui contribuent à la santé de notre corps. Nous mangeons de la nourriture saine, nous dormons suffisamment et nous sommes actives et actifs tous les jours. Lorsque nous prenons ainsi soin de notre corps, nous prenons aussi soin de la santé de notre cerveau, car notre cerveau fait partie de notre corps! Et ceci est important, car si notre cerveau est sain, c'est bon pour notre santé mentale. »

Demandez aux élèves :

« Décris certaines choses que tu peux faire pour prendre soin de la santé de ton cerveau. » Demandez aux élèves de parler à un camarade à proximité, puis de partager les réponses en classe.

REMARQUE : Il est important de reconnaître le fait que les facteurs systémiques puissent avoir une incidence sur les émotions d'un élève. La suggestion qui suit vous aidera à aborder cette discussion avec vos élèves.

Suggestion au personnel enseignant :

« Dans la leçon d'aujourd'hui, nous allons discuter des choses que tu peux gérer toi-même, mais je sais qu'il y a parfois des choses hors de ton contrôle qui affectent tes émotions. Des choses comme le fait de ne pas avoir d'argent pour acheter des aliments sains ou un endroit où vivre en toute sécurité. Ce sont des choses importantes qui affectent la façon dont une personne se sent. Ce n'est pas bien que ce soit le cas et c'est quelque chose que les gens de notre pays s'efforcent de changer. Si tu es contrarié par certaines des choses cruciales que je viens de mentionner, je suis là pour en discuter avec toi. »



Suggestion au personnel enseignant :

(Le Curriculum de l'Ontario, Éducation physique et santé, 2019, p. 126 – D3.3)

« Il existe des moyens pour être en bonne santé mentale autres que prendre soin de notre corps. Notre manière de penser, comment nous nous sentons et ce que nous faisons peut aider. La façon dont nous pensons à quelque chose peut changer ce que nous ressentons à son sujet.

Par exemple, si tu penses que quelqu'un a pris intentionnellement un jouet avec lequel tu étais en train de jouer, tu peux te sentir triste ou en colère. Mais si tu penses plutôt que peut-être cette personne ne savait pas que tu étais en train d'utiliser ce jouet et l'a pris par erreur, tu vas peut-être te sentir un peu mieux.

De même, la façon dont nous nous sentons – nos sentiments ou nos émotions – peut influencer sur la façon dont nous agissons. Donc, si tu es en colère parce que tu penses que la personne a pris ton jouet intentionnellement, tu vas peut-être lui crier après. Si tu te sens moins contrarié parce que tu penses que c'était par erreur, tu peux tout simplement lui dire que tu n'avais pas fini d'utiliser le jouet et lui demander de te le rendre. La seconde façon arrangera sans doute les choses.

Cela signifie que ce que nous pensons peut modifier nos sentiments ou émotions et que nos émotions peuvent avoir une influence sur nos actions. Lorsque nous réfléchissons bien, nous nous sentons bien et nous pouvons agir de façon à ce que tout le monde puisse se sentir bien. Prenons un autre exemple. »

Demandez aux élèves :

« Si quelqu'un te bouscule lorsque tu fais la queue pour boire de l'eau à une fontaine, quelles sont les pensées qui peuvent te passer par la tête? » Décrivez les différentes manières dont une personne peut réagir et les résultats possibles qu'elle peut obtenir. [ASE A1.6] (N'hésitez pas à donner aux élèves d'autres scénarios pour connaître leur réaction et des résultats possibles.) Demandez aux élèves de répondre à voix haute tout en remplissant le tableau ci-joint intitulé « Réaction – Résultat(s) possible(s) » ou écrivez-les sur une grande feuille volante ou sur un tableau blanc.

Utilisez l'image ci-jointe intitulée « **Le premier jour d'école** ».

Racontez une histoire qui va de pair avec l'image. Par exemple, (étiquetez les personnages dans l'image avec des flèches et un nom - Tim, expression joyeuse - Kim, expression nerveuse) « Tim et Kim sont dans la même classe et vont à l'école pour la première fois. »

Examinez l'image avec les élèves en leur posant les questions suivantes :

- « En regardant l'image, peux-tu décrire comment Kim se sent en ce moment... Pourquoi dis-tu cela? »
- « En regardant à nouveau l'image, peux-tu décrire comment Tim se sent en ce moment... Pourquoi dis-tu cela? »
- « Selon toi, qu'est-ce que Tim et Kim pensent du premier jour d'école. Quel est le lien entre leurs pensées et ce qu'ils ressentent? » [ASE A1.6]



Demandez aux élèves :

« Qu'est-ce qui pourrait expliquer que Tim et Kim ont des émotions très différentes? C'est la même école, la même classe et le même enseignant. » Laissez les élèves répondre et orientez la discussion pour mettre en évidence les deux points de vue différents du premier jour d'école.

Demandez aux élèves :

« Selon toi, que pense Kim pendant qu'elle se tient à l'écart? »

« Que pense Tim alors qu'il court vers la porte d'entrée? »

« Selon toi, à quoi pensaient-ils ce matin lorsqu'ils se sont levés et qu'ils se préparaient pour le premier jour d'école? »

Dessinez des bulles de pensée au-dessus des têtes de Tim et Kim. Vous allez faire comprendre aux élèves qu'un élève a des pensées négatives, et que l'autre, des pensées positives.

Ensuite, amenez les élèves à reconnaître que le premier jour d'école n'est pas la raison pour laquelle Kim et Tim ressentent des émotions différentes. Si c'était l'école, ils se sentiraient de la même façon. Leurs émotions sont plutôt influencées par leurs pensées. Le premier jour d'école entraîne chez Kim beaucoup de pensées et d'émotions négatives.

Activité :

Groupez les élèves en dyades ou formez des petits groupes. Faites des jeux de rôle pour illustrer à quoi ressemblerait la conversation si un élève parlait à Kim pour essayer de l'aider.

Donnez aux élèves environ 5 à 7 minutes pour préparer la saynète.

Activité de consolidation – 10 minutes

Demandez aux élèves de présenter leur saynète et animez une discussion par la suite.

Reportez-vous maintenant à l'image de la cour d'école de l'activité de mise en situation. Demandez aux élèves s'ils remarquent quelque chose de différent de ce qu'ils ont perçu au début de la leçon. [ASE A1.6]

Alors qu'ils se réfèrent aux images, n'hésitez pas à les entourer d'un marqueur ou d'un surligneur pour garder des traces de leurs observations.



Activité d'approfondissement – 40 minutes

1. **Choisissez** un des livres et lisez-le en utilisant les questions proposées à la section *Étapes pour la lecture du livre*.
2. **Présentez** l'activité artistique aux élèves.

Aperçu des livres :

LA RONDE DES ÉMOTIONS

Les émotions surgissent spontanément et les enfants ne savent pas toujours comment les apprivoiser. Ce livre est un outil précieux pour les aider à reconnaître leurs émotions et à trouver des stratégies afin de ne pas les laisser prendre le dessus.

TOUT PETIT TOI

Ce livre célèbre avec lyrisme le potentiel de chaque enfant.

Étapes pour la lecture du livre

LA RONDE DES ÉMOTIONS

Prélecture :

Amenez les élèves à faire des prédictions sur le contenu de l'histoire à partir du titre et de l'illustration de la page couverture du livre, en posant des questions telles que :

- Que remarques-tu sur la page couverture de ce livre?
- Selon toi, de quoi va-t-on parler dans ce livre?

Au besoin, révisez le vocabulaire.

Lecture :

Expliquez aux élèves que vous lirez l'histoire ensemble afin d'examiner une variété d'émotions. Lisez le texte et faites des pauses pour vérifier la compréhension des élèves, en posant des questions telles que :

- T'es-tu déjà senti comme ça?
- As-tu déjà été fâché? Qu'as-tu fait pour te sentir mieux?

Réaction à la lecture :

Faites un retour sur l'histoire et amenez les élèves à partager leurs réactions au texte en posant des questions telles que :

- Qu'est-ce qui t'a plu dans ce livre?
- Quelle est ta partie préférée?
- Quel est le message de l'auteur?
- Quels rapprochements as-tu faits entre tes émotions et l'histoire? Quel est le lien entre l'histoire et la santé?



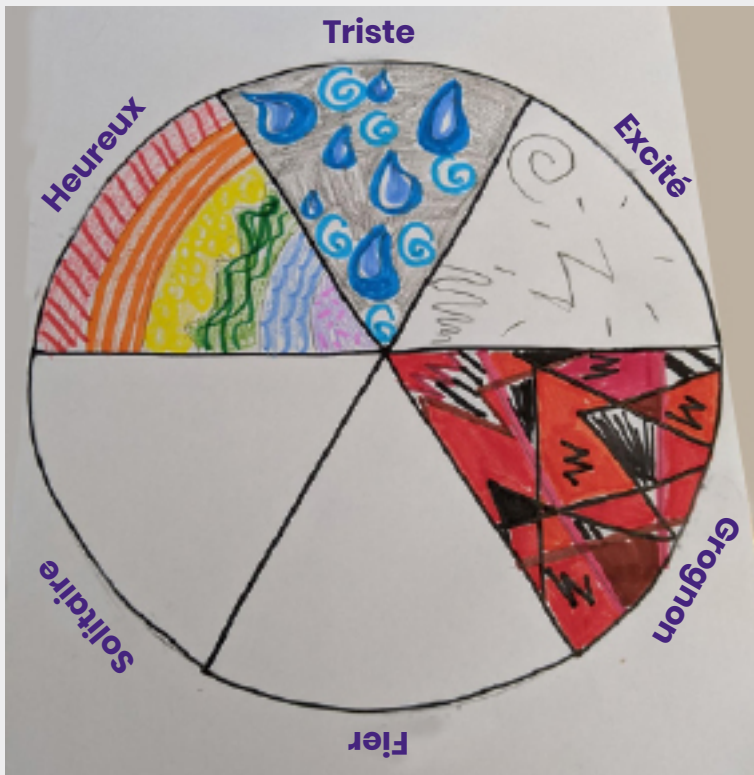
TOUT PETIT TOI

Réaction à la lecture :

- Quel message est-ce que l'auteur veut renforcer dans ce texte?
- Quels liens peux-tu établir avec cette histoire? As-tu établi d'autres liens avec l'histoire?
- Pourquoi penses-tu que j'ai lu cette histoire si notre conversation est axée sur la vie saine?

Activité artistique pour les histoires

- Créez une liste d'émotions avec les élèves sur une grande feuille volante ou un tableau blanc.
- Invitez-les à choisir trois émotions positives et trois négatives qu'ils veulent représenter sur leur roue des émotions.
- Les élèves utilisent des lignes et des couleurs pour représenter cette émotion dans la section de la roue. (Voir l'exemple ci-joint). Encouragez les élèves à utiliser le tableau des différents types de lignes. Les élèves doivent étiqueter chaque section.



RÉACTION	RÉSULTAT(S) POSSIBLE(S)




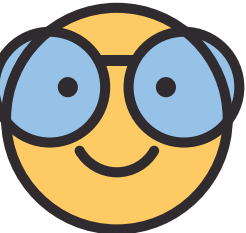


Mise en situation

Qu'est-ce qui se passe dans l'image? Comment les gens se sentent-ils?

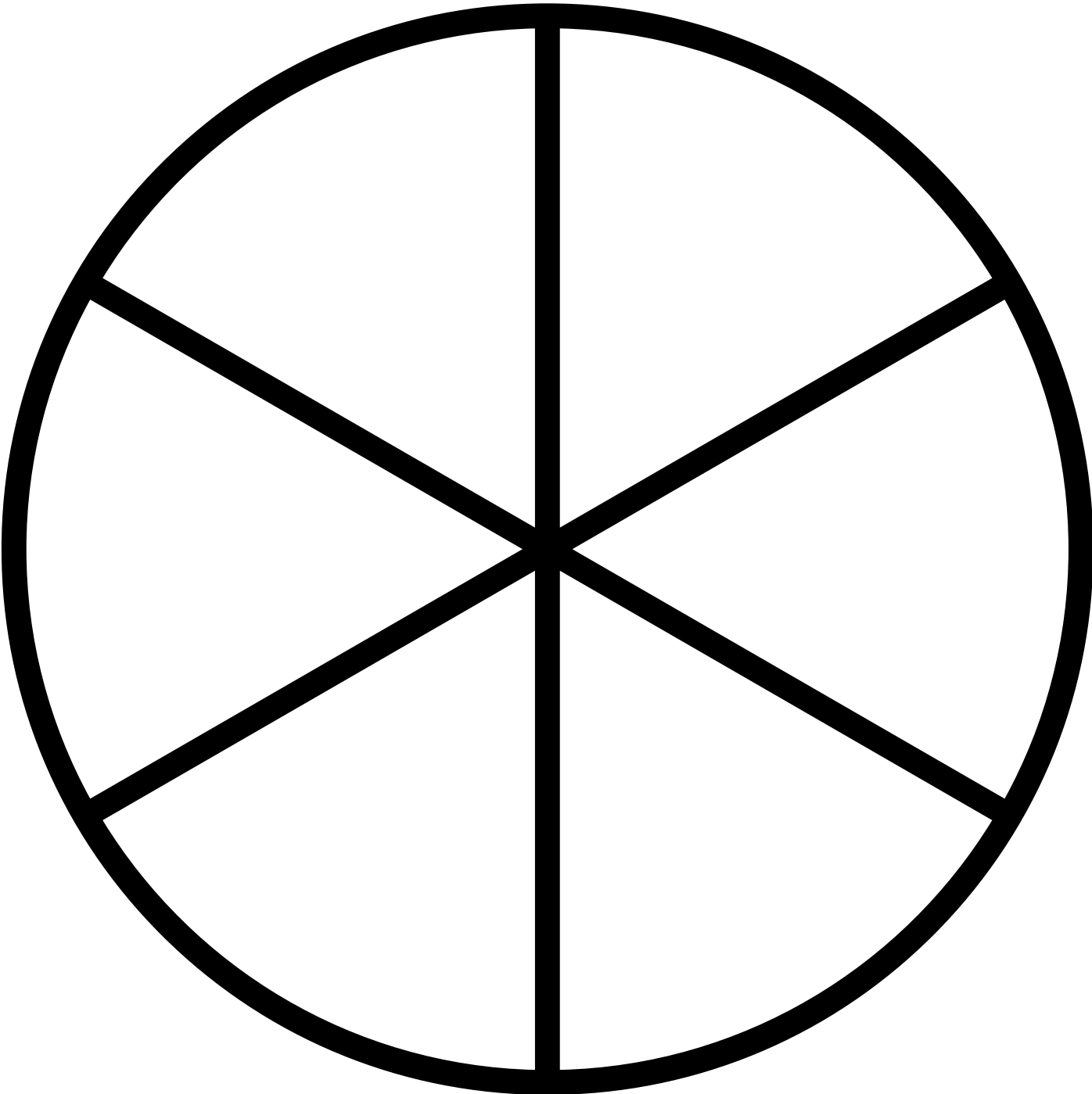


© Sainsbury Centre for mental Health 2005. Designed by Annie Tidyman.

Le premier jour d'école

	Sentiments	Pensées
		
		
		
		

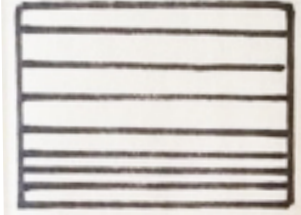
La roue des émotions



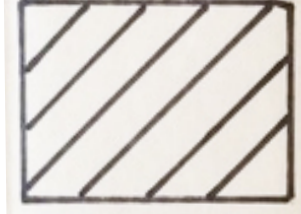
Exemples de types de lignes



verticale



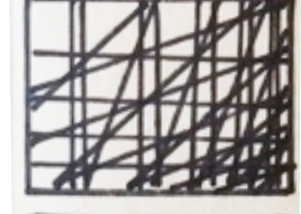
horizontale



diagonale



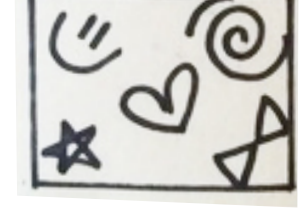
à chevrons



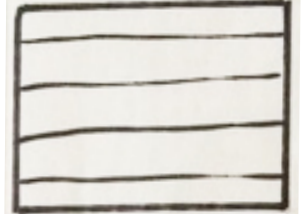
hachurée



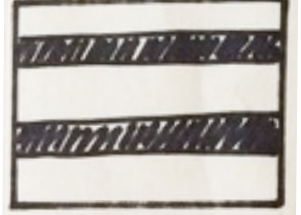
à motif répété



forme libre



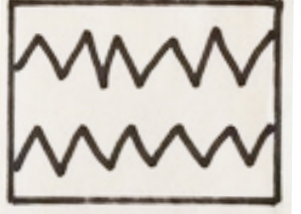
mince



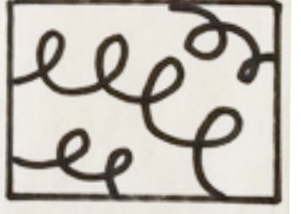
épaisse



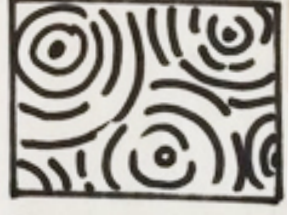
sinueuse



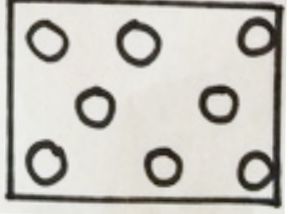
zigzag



bouclée



à motif d'ondulation avec cercles

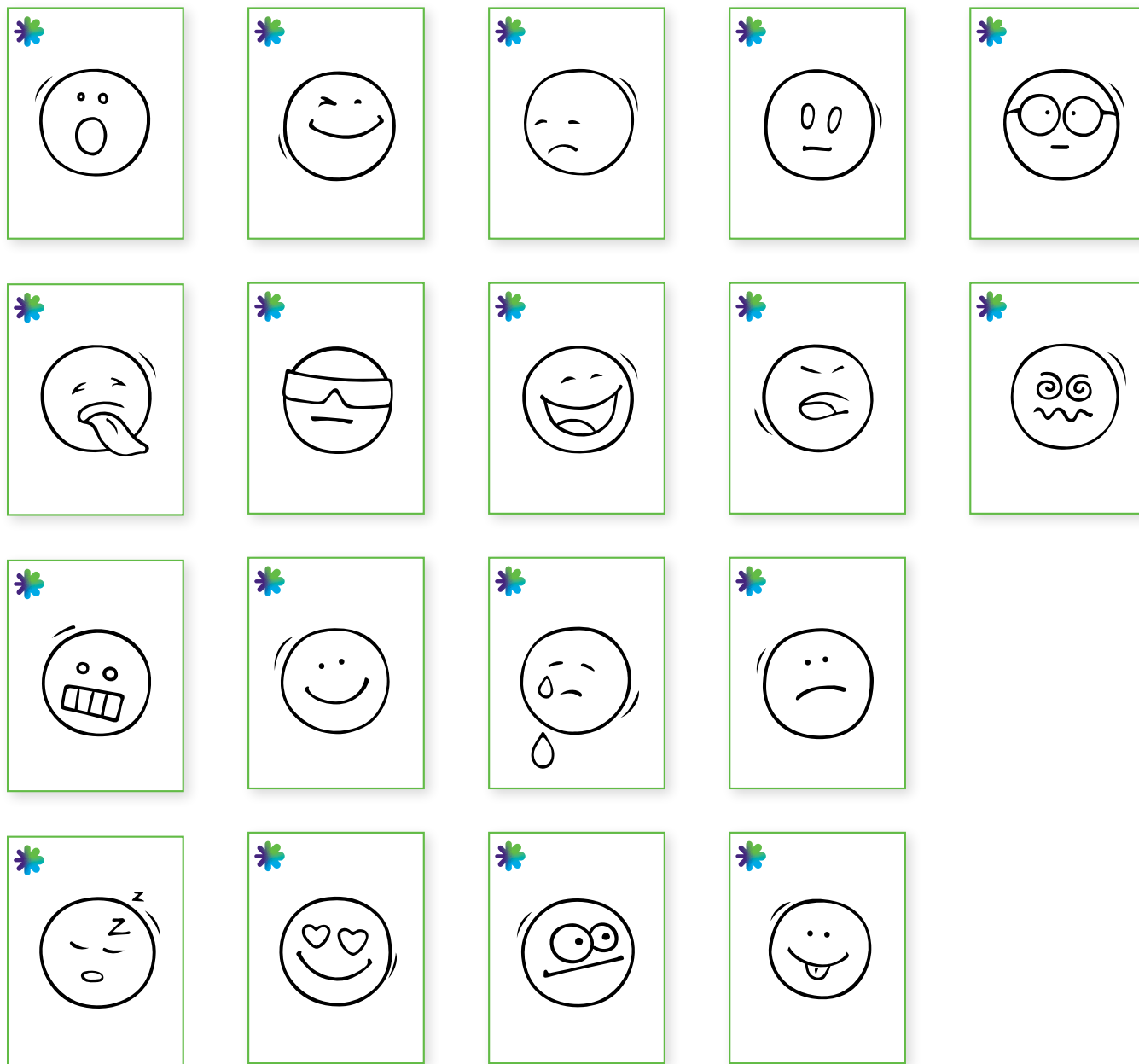


forme spécifique

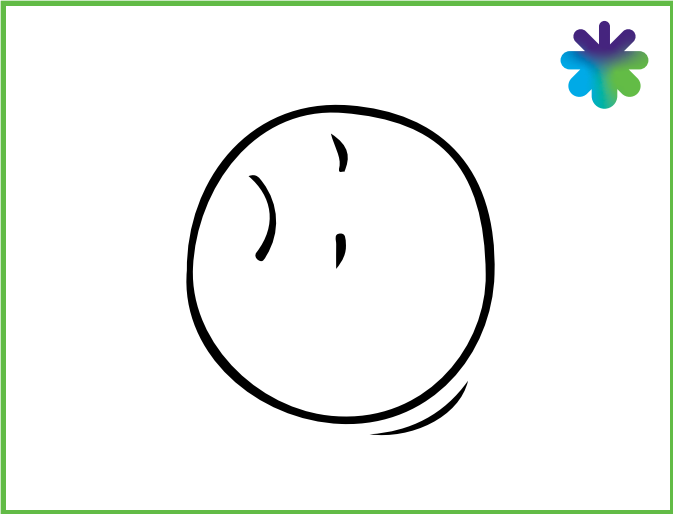
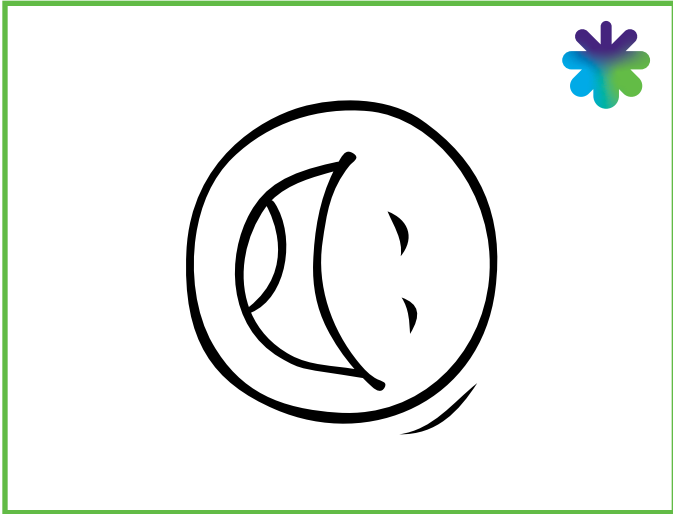
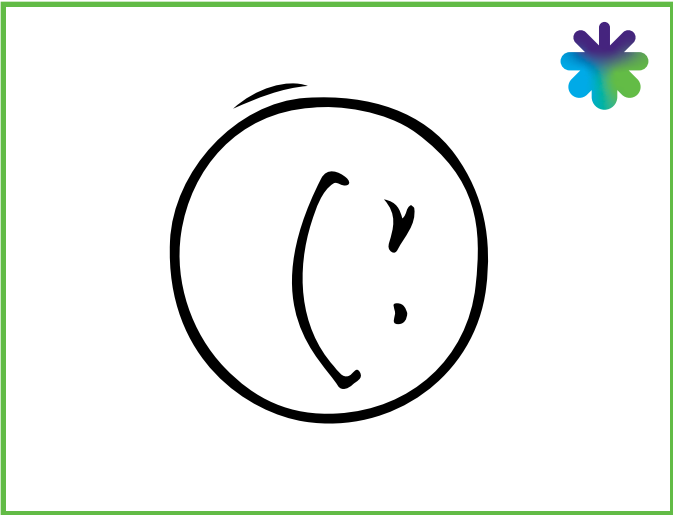
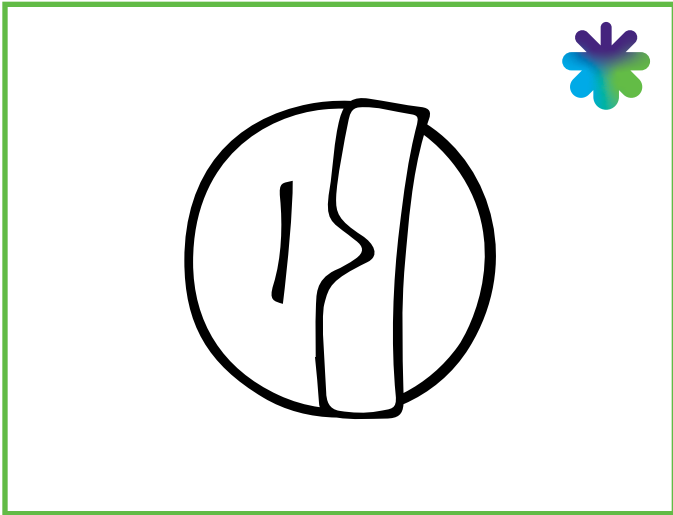
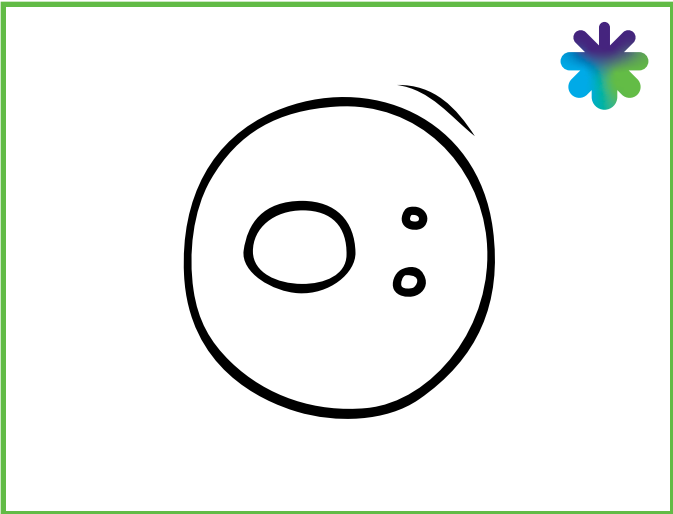
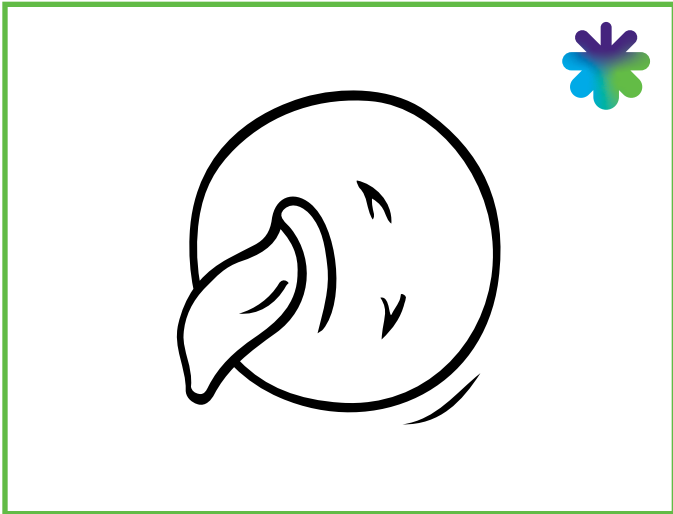
Cartes-éclair des émotions

Les cartes-éclair des émotions ont été créées dans le cadre de la Leçon 2 de la 2^e année – Réactions du corps et du cerveau, mais il y a plusieurs façons de vous en servir. Voici quelques activités suggérées qui conviennent à plusieurs années d'études :

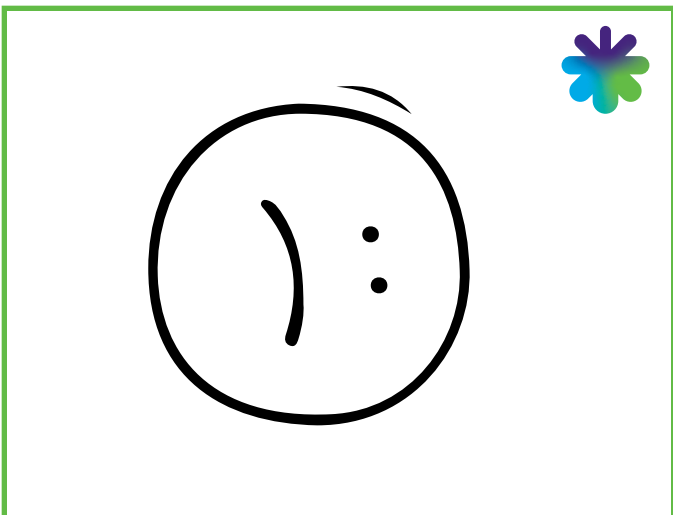
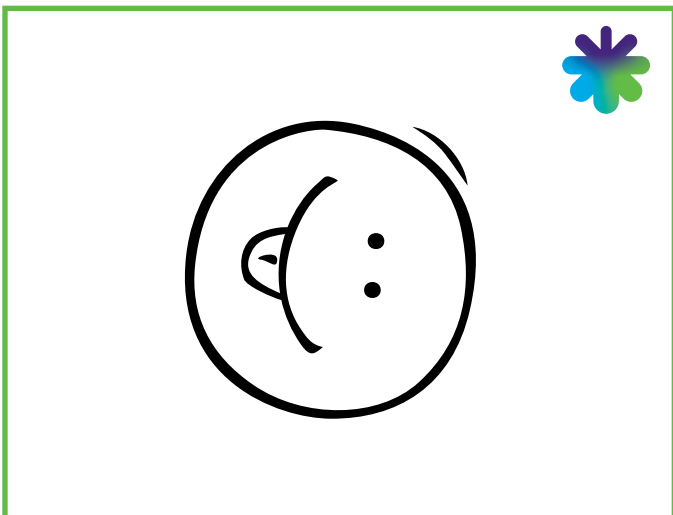
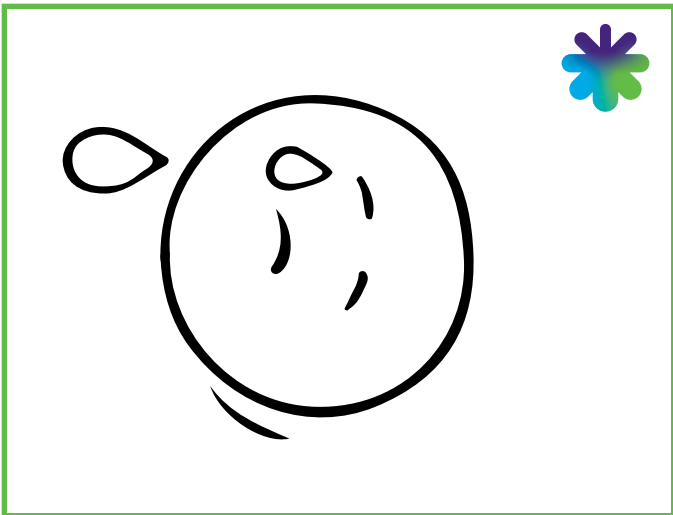
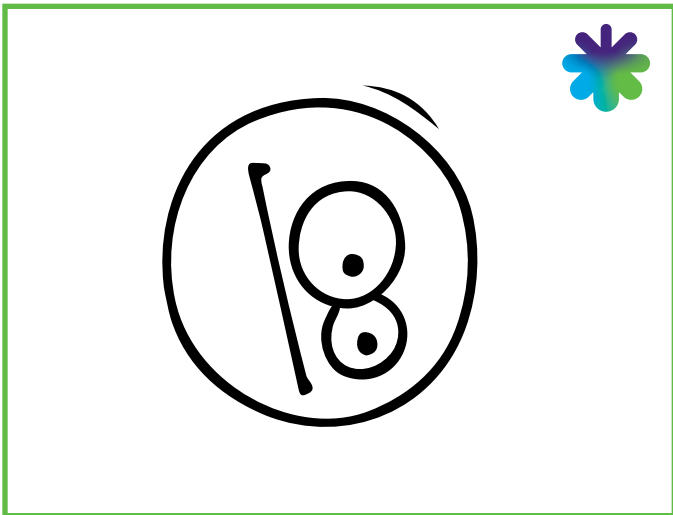
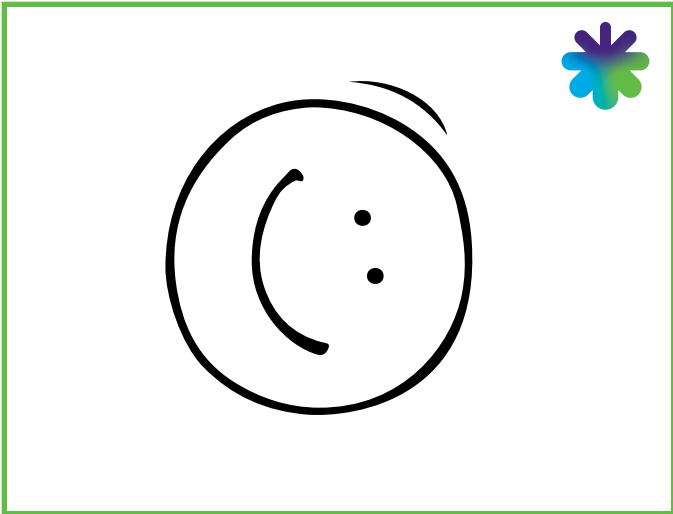
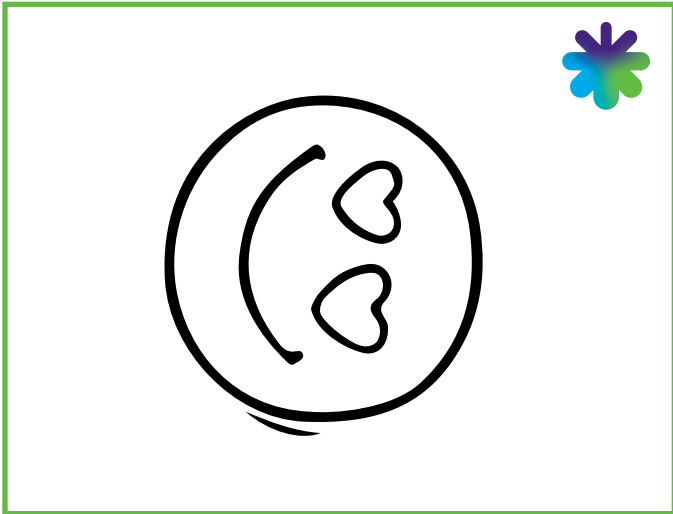
- Créez un jeu d'appariement. Lorsque les élèves trouvent une paire, ils nomment l'émotion.
- Utilisez-les pour aider les élèves à faire des rapprochements avec leur vécu. Ils sélectionnent l'émotji qui correspond le mieux à leur émotion à ce moment.
- Co-créez des étiquettes pour chacune des cartes-éclair. Décidez (en classe, en petits groupes ou individuellement) des émotions que chacun des émojis représente. Utilisez les cartes vierges fournies pour que les élèves créent leur propre émotji.
- Utilisez-les dans le cadre d'un jeu de rôle. Présentez aux élèves un « message imaginaire » et demandez-leur quel émotji serait le plus approprié à inclure.



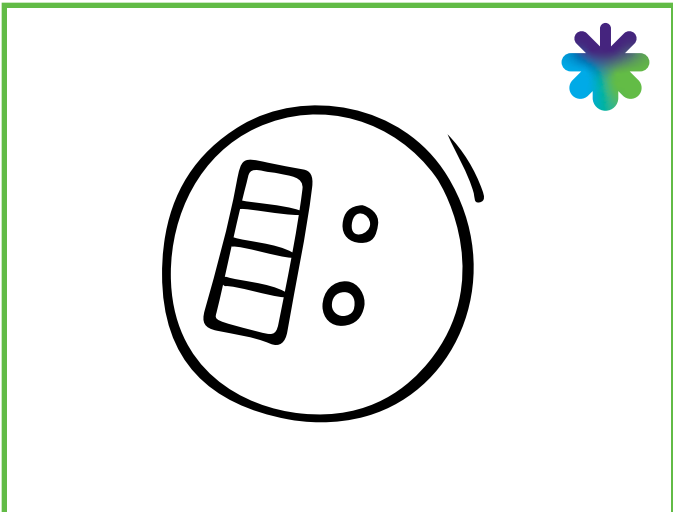
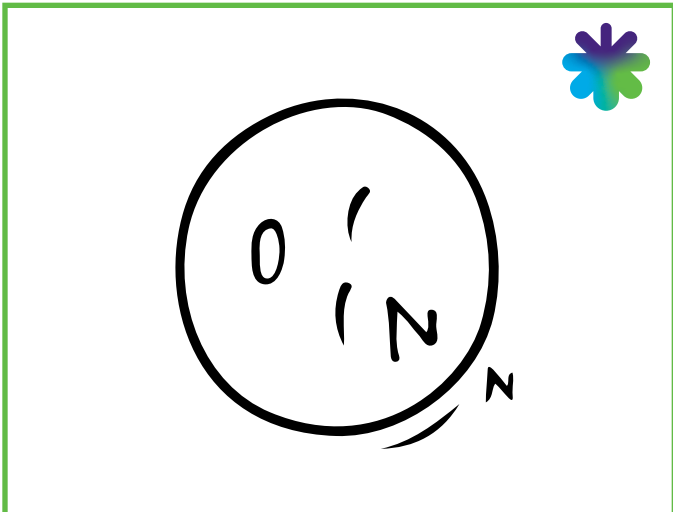
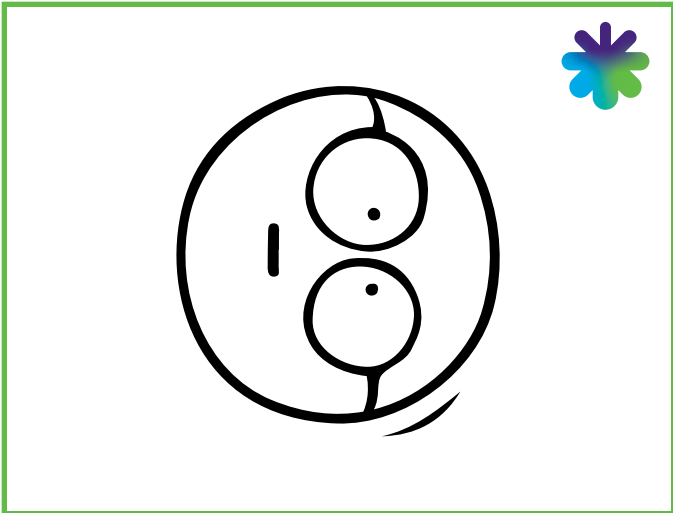
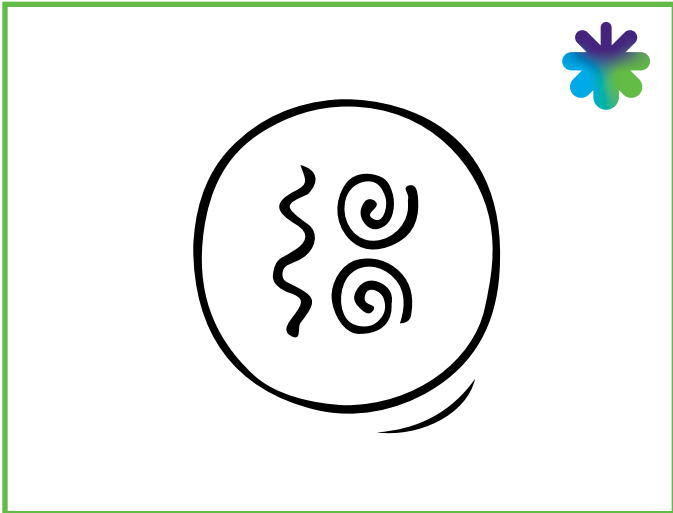
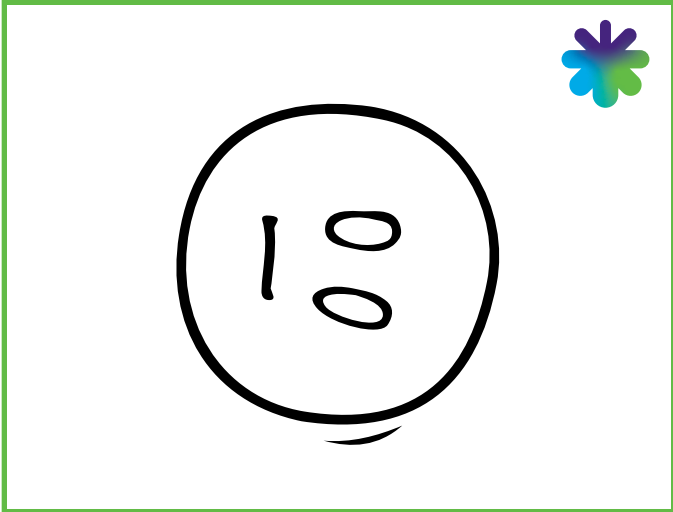
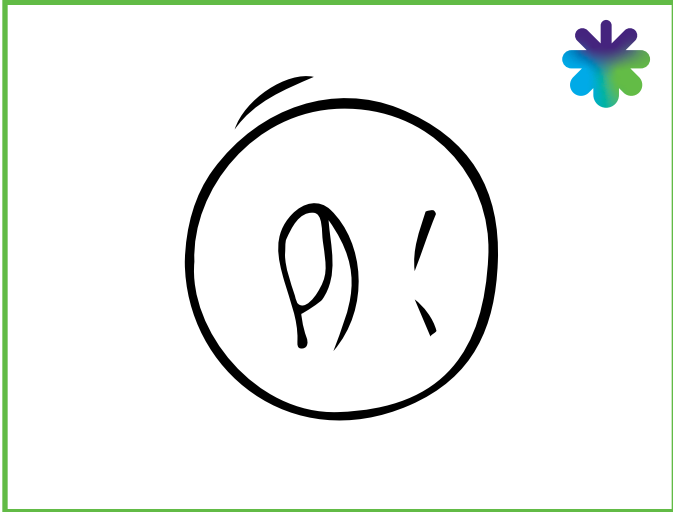
Cartes-éclaircs des émotions



Cartes-éclair des émotions



Cartes-éclaircs des émotions



Cartes-éclair des émotions

