

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : *Suis-je équilibré ?*

Niveau : *7e*

| Résultat d'apprentissage général | Résultats d'apprentissages transdisciplinaires : |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Relations interpersonnelles : prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.<input type="checkbox"/> Citoyenneté : contribuer au développement d'une société harmonieuse.<input checked="" type="checkbox"/> Santé : faire des choix responsables et informés portant sur la santé globale.<input type="checkbox"/> Consommation : évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur la qualité de vie personnelle et celle des autres. | <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> La communication<input checked="" type="checkbox"/> Utiliser les TIC<input type="checkbox"/> Pensée critique<input type="checkbox"/> Développement personnel et social<input type="checkbox"/> Culture et patrimoine<input type="checkbox"/> Méthode de travail |
| <p>Résultats d'apprentissage spécifiques</p> <p>3.6.1 Expliquer l'importance des pratiques nécessaires au maintien de sa santé globale.</p> | |

Préparation :

- **Intention d'apprentissage** : L'élève peut évaluer son style de vie pour ensuite trouver des moyens pour gérer efficacement son temps.
- **Connaissances antérieures** : Demander aux élèves la question suivante : ta vie est-elle équilibrée ?
- **Stratégies d'enseignement** : discussions / réflexions
- **Matériel requis** : www.adosante.org (section santé mentale)
stylos, feuilles, crayons, ordinateurs

Réalisation :

Activité A : L'élève complète le questionnaire : «Ta vie est-elle en équilibre ?»
www.adosante.org/Sante_mentale/05.shtml

Activité B : En équipe de 2, les élèves doivent discuter de leurs résultats et identifier des stratégies gagnantes pour avoir un style de vie équilibrée

Activité C : En grand groupe, les élèves partagent leurs réponses. L'enseignant anime la discussion.

Intégration (Objectivation, démarche et stratégies, progrès, nouveaux défis):

Suite aux résultats du questionnaire, l'élève se fait un plan hebdomadaire afin d'améliorer son style de vie. Le format de ce travail est à la discrétion de l'élève et/ou de l'enseignant.

Évaluation : (formative)

- Quels sont les éléments nécessaires pour gérer ton temps efficacement ?

Préparé par : Pierre-Luc Cool (Croisée de Robertville) et Stéphanie Albert (Polyvalente Roland-Pépin)