

ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : Es-tu stressé?

Niveau : 9e

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.<ul style="list-style-type: none">➤ 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 type="checkbox"/> La communication<ul style="list-style-type: none">➤ Utiliser les TIC<input type="checkbox"/> Pensée critique<ul style="list-style-type: none">➤ Développement personnel et social<input type="checkbox"/> Culture et patrimoine<input type="checkbox"/> Méthode de travail
<h3>Résultats d'apprentissage spécifiques</h3> <p>3.7.2 Identifier différentes sources de stress et des moyens de les gérer.</p>	

Préparation :

Intention d'apprentissage : Fournir des moyens aux jeunes pour gérer leur stress.

Connaissances antérieures : Sur une note humoristique : « Les jeunes de votre âge, ce n'est pas stressé ça ? hein ! »

Les jeunes diront habituellement que oui. Alors, une discussion est amorcée sur le stress. L'enseignant peut alors demander aux élèves de dire en grand groupe ce qui peut être source de stress pour les jeunes de leur âge (style remue-méninge, l'enseignant fait un organisateur graphique).

Stratégie d'enseignement : Questionnaire, discussion, activités

Matériel requis : Site ado santé, exercice «Mots à trou», autres dépendant des activités choisies.

Réalisation :

1. Dans la section « Santé mentale » sous le thème « Le Stress » répondre au questionnaire « Es-tu stressé ? »
2. Les symptômes du stress : Compléter l'exercice «Mots à trou ».
3. Les sources du stress : Après avoir lu les différentes sources de stress énumérées sur le site, choisis les énoncés qui pourraient s'appliquer à toi.
4. Moyens pour gérer ton stress : (au choix)
 - Faire une session de relaxation à l'extérieur de la classe
 - Inviter un instructeur de yoga ou de tai-chi
 - Faire une activité physique à l'extérieur (marche, ski de fond)
 - Faire un exercice de visualisation (site ado santé)
 - Se faire une grille horaire de la semaine (voir site ado santé)
 - Voir autres suggestions sur le site

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

Rédiger un texte qui répond aux questions suivantes :

- Comment ces différents exercices pourront-ils te servir dans le futur ?
- Quel moyen choisirais-tu pour t'aider à gérer ton stress ?
- Pourquoi choisis-tu ce moyen ?

Évaluation :

Préparé par : Manon Savoie-Doucet (Polyvalente Roland-Pépin) et Carmelle Valotaire (École Secondaire Népisiguit)