

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : L'estime de soi

Niveau : 9<sup>e</sup> année

Résultat d'apprentissage général	Résultats d'apprentissages transdisciplinaires :
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> <b>Relations interpersonnelles</b> : prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.</li><li><input type="checkbox"/> <b>Citoyenneté</b> : contribuer au développement d'une société harmonieuse.<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Santé</b> : faire des choix responsables et informés portant sur la santé globale.</li></ul></li><li><input type="checkbox"/> <b>Consommation</b> : évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur la qualité de vie personnelle et celle des autres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La communication<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Utiliser les TIC</li></ul></li><li><input type="checkbox"/> Pensée critique</li><li><input type="checkbox"/> Développement personnel et social</li><li><input type="checkbox"/> Culture et patrimoine</li><li><input type="checkbox"/> Méthode de travail</li></ul>
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b></p> <p>3.7.1 Expliquer en quoi l'image de soi est déterminante sur sa santé mentale</p>	

### Préparation :

- Intention d'apprentissage : Les élèves connaissent ce qu'est l'estime de soi et peuvent identifier les éléments/stratégies nécessaires pour développer une bonne estime de soi.
  
- Connaissances antérieures :
  - Qu'est-ce que l'estime de soi ?
  - Demander aux élèves de vous dire des mots qui sont reliés à l'estime de soi.
  - Écrire au tableau ces mots.
  - Discuter brièvement avec les élèves de l'estime de soi à partir des mots énumérés.
  
- Stratégie d'enseignement : recherche
  
- Matériel requis : [www.adosante.org](http://www.adosante.org) (section activité physique)  
stylos, crayons, feuilles, outils de correction

### Réalisation : (À partir du site adosanté.org)

- 1) **Moi, je me sens...** : Les élèves répondent aux cinq questions en écrivent sur une feuille les émotions qui décrivent le mieux la situation. En plus, ils doivent répondre à la question donnée par rapport aux émotions choisies. (15 minutes)
- 2) Avec l'activité de la règle 2-1-1 pour apprendre à dire NON, les élèves doivent inventer une mise en situation afin de régler un problème avec cette règle. (15 minutes)
- 3) Les élèves doivent choisir une phrase positive et ils créer une affiche que l'enseignante placera sur les murs de la classe. (Continue prochain cours)
- 4) **Intégration** : (5 minutes) Quelle amélioration peux-tu faire dans ta vie au niveau de ton estime de soi ? (gérer tes émotions, s'affirmer, apprendre à dire NON et pensez positivement)

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

(Pour cette partie, les élèves peuvent se référer au site où l'activité est décrite)

Le lendemain, les élèves amènent une pancarte sur laquelle ils doivent coller des photos d'eux, de leur famille, amis. Aussi, des images de leurs idoles, du métier de leur rêve. Ainsi, des certificats, des souvenirs d'activités spéciales.

(Une discussion suit sur l'image positive de soi et les pensées positives)

**Évaluation :**

- 1) Matière à test
- 2) Moi...je sais que je me sens...quand... : Ils doivent imprimer l'activité et ils doivent trouver des méthodes pour exprimer efficacement leurs émotions. (10 minutes)

Préparé par : Manon Savoie-Doucet et Annie Thériault