



Pour amener l'apprentissage socio-affectif et la littératie en santé mentale dans la salle de classe

Activité 1 : Bienvenue à UNIS Bien-être!

UNE INITIATIVE DE



PARTENAIRE FONDATEUR



RÉALISÉE GRÂCE À

MARLIN
SPRING
FOUNDATION

Un programme offert par *UNIS à l'école*

But :

Le but de cette activité est de présenter le programme *UNIS Bien-être* aux élèves. Au cours de cette introduction, les élèves participeront activement à une discussion sur la signification et l'importance du bien-être. Les concepts présentés développeront l'intérêt des élèves pour *UNIS Bien-être* et leur engagement dans le programme.

Objectifs :

- Les élèves exploreront le bien-être.
- Les élèves étudieront une définition du bien-être qui résonne auprès d'eux.
- Les élèves appliqueront leurs nouvelles connaissances sur le bien-être à leurs actions et expériences au quotidien qui contribuent au bien-être

Matériel :

Dictionnaires ou ordinateurs, grandes feuilles de papier, marqueurs, tableau blanc/noir ou tableau blanc interactif, cahiers *UNIS Bien-être**

*Pensez à fournir aux élèves un cahier *UNIS Bien-être* (pochette ou chemise) pour conserver leurs réflexions et leurs travaux sur le bien-être.

Durée : 40 minutes, sans compter le temps nécessaire pour faire l'exercice *Le bien-être et moi*.

Compétences :



PENSÉE
CRITIQUE



RÉFLEXION



PRENDRE SOIN
DE SOI



CONSCIENCE
DE SOI



COMMUNICATION

Ce qui est bon pour le corps est bon pour le cerveau. Ce qui est bon pour le cerveau est bon pour le corps!
Voici une Astuce cérébrale pour soutenir le bien-être quotidien des élèves, des membres du personnel éducatif et des familles :



Se reposer et retrouver son énergie

Le repos régénère le cerveau et vous permet de mieux vous concentrer. La récupération vous insuffle aussi de l'énergie vitale. Les recherches démontrent qu'un peu de répit améliore la productivité, la créativité, et vous permet de donner le meilleur de vous-mêmes. Une étude récente ayant utilisé la technologie d'imagerie cérébrale révèle qu'une grande quantité d'activités cérébrales ont lieu lorsque le cerveau est au repos.

Partie 1 : Exploration (20 minutes)

Étape 1 : Présenter le sujet — Qu'est-ce que le bien-être?

Survol : À l'aide des questions ci-dessous, guidez la classe dans une discussion sur le concept du bien-être. Accueillez les idées des élèves et écrivez-les au tableau. *Note :* Ces questions aident les élèves à puiser dans leurs connaissances préalables sur le sujet.

- Bienvenue à UNIS Bien-être! Aujourd'hui, nous allons parler de bien-être. Notez toutes les questions que vous vous posez.
- Utilisez les questions ci-dessous pour susciter l'intérêt des élèves à propos du bien-être :
 - Avez-vous déjà entendu le mot « bien-être » auparavant?
 - Qu'est-ce que c'est, selon vous?
 - Où l'avez-vous entendu?
 - Quelles sont vos questions à propos du bien-être?

Invitez les élèves à échanger leurs réflexions sur le bien-être en groupe. Notez leurs idées et questions au tableau.

Étape 2 : Apprendre

Maintenant, fournissez la définition suivante :

- Le dictionnaire Usito définit ainsi le bien-être :
Sentiment général d'agrément, d'épanouissement que procure la pleine satisfaction de ses besoins.

Écrivez la définition au tableau ou affichez-la à l'écran.

Ensuite, accueillez les idées des élèves (méthode pop-corn) :

- Quelles sont les similitudes entre cette définition et vos idées sur le bien-être?
- À quoi ressemble le bien-être pour vous, personnellement?
 - Décrivez son apparence, les sons que vous y associez et les sensations que vous ressentez.

Enfin, étudiez la définition de plus près pour vous assurer que tout le monde la comprend bien.

- Le bien-être mental signifie que vous êtes capables de gérer votre stress et les déceptions, de faire de votre mieux et d'aider les autres.
- Qu'est-ce que cela signifie pour vous?
 - Pourquoi est-ce important?

Ensuite, invitez les élèves à réfléchir à l'influence de leurs actions sur leur bien-être.

- Pensez-vous qu'il y a des façons d'améliorer le bien-être?
- Accueillez les idées des élèves.
- Inspirez-vous de la liste ci-dessous pour fournir des exemples concrets :
 - Dormir suffisamment pour être reposés et plein d'énergie chaque jour.
 - Manger des aliments sains pour que votre corps se porte bien, qu'il grandisse et qu'il ne manque pas d'énergie.
 - Entretenir des amitiés qui vous font sentir bien et soutenus!
 - Savoir vers qui vous tourner lorsque vous avez de gros problèmes à résoudre, des adultes importants dans votre vie qui vous aideront lorsque vous aurez besoin de leur aide.
 - Être actives ou actifs! L'exercice rend votre corps plus fort et votre cerveau plus calme et heureux.

Étape 3 : Créer des liens

Invitez les élèves à réaliser une activité de type « réfléchir-jumeler-partager » en utilisant le script suivant :

- À quoi ressemble le bien-être pour vous, personnellement?

Fournissez un schéma du bien-être (page 8) à chaque paire d'élèves pour qu'ils puissent le remplir avec leurs partenaires.

Vous pouvez aussi travailler sur un grand schéma (au tableau ou sur une grande feuille de papier) avec toute la classe.

Exemple de schéma :



Étape 4 : Résumé

- Invitez les élèves à faire part de leurs idées à la suite de l'activité.
- Y a-t-il quelque chose qui manque?
- Quelles sont vos questions?

Partie 2 : Mise en pratique (20 à 25 minutes)

NOTE : La partie 2 peut être réalisée à un autre moment.

Étape 1 : Mon bien-être

Survol : Invitez les élèves à rédiger leur propre définition du bien-être en s'appuyant sur leur participation lors de la partie Exploration. Sinon, trouvez une définition commune du bien-être en classe. Par exemple : « Le bien-être, c'est se sentir calme, être une bonne amie ou un bon ami et prendre soin de soi. »

Fournissez une copie de la feuille de travail *Le bien-être et moi* (page 9) à chaque élève et invitez-les à la remplir. Les élèves peuvent **écrire ou dessiner** la signification du bien-être pour eux, en se basant sur les questions suivantes.

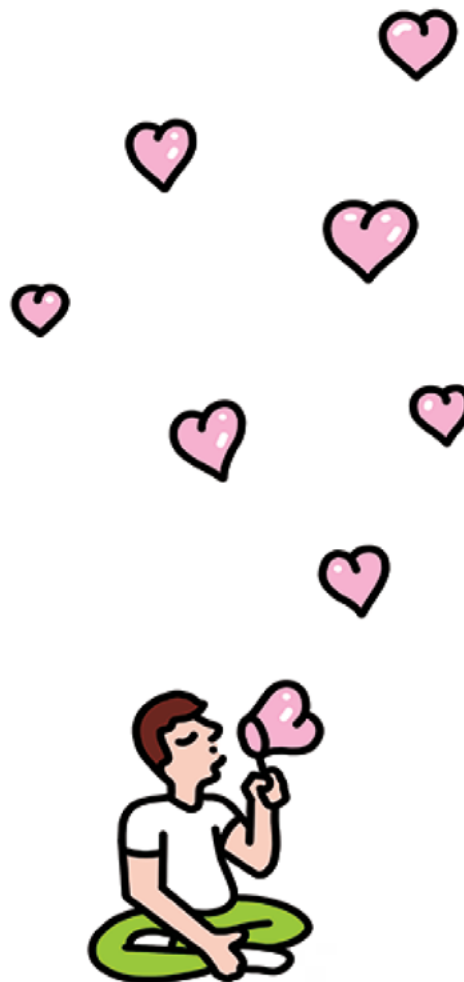
Selon vous :

- À quoi ressemble le bien-être?
- Quels sont les sons associés au bien-être?
- Quelles sont les sensations associées au bien-être?

Étape 2 : Partage en groupe

Invitez les élèves à échanger leurs réflexions sur le bien-être en groupe et à faire part de ses aspects visibles, et des sensations et des sons qui y sont associés.

Facultatif : Créez une galerie d'exposition pour que les élèves puissent voir les feuilles de travail *Le bien-être et moi* des autres.



Pour une classe diversifiée

FACULTATIF : Utilisez les idées suivantes pour adapter l'activité à votre groupe d'élèves.

Différenciation pédagogique

- Divisez cette activité en deux, afin de donner la chance aux élèves de mieux conceptualiser et comprendre les activités et les pratiques que vous leur présentez.
- Donnez des exemples concrets supplémentaires du bien-être. Parfois, offrir des exemples du concept opposé aide à donner plus de contexte.
- Sélectionnez un livre imagé dans la liste de la page 7 pour lancer une discussion sur le bien-être.
- Créez une définition commune en classe du bien-être.
- Créez un schéma du bien-être pour toute la classe (consultez l'exemple de la page 4).

Défis

- Lorsque vous présentez le bien-être, demandez aux élèves de trouver une définition en ligne ou dans un dictionnaire.
- Lorsque vous présentez le bien-être, utilisez la définition fournie par l'Organisation mondiale de la Santé. L'organisation décrit la santé mentale et le bien-être de la façon suivante : la santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.
- Demandez aux élèves de réfléchir au travail qu'ils ont accompli dans le cadre du *Module fondamental*, et des liens entre une communauté de classe accueillante et le bien-être.
- Ajoutez une composante écrite à l'activité « réfléchir-jumeler-partager » en demandant aux élèves de noter leurs idées.
- Exercice de journal
 - Rédigez un texte sur un moment où vous avez ressenti du bien-être ou en avez fait l'expérience. Que faisiez-vous? Quelles émotions ressentiez-vous? Y avait-il des facteurs externes qui influençaient la façon dont vous vous sentiez?
 - À l'opposé, rédigez un texte sur un moment où vous ne vous sentiez pas dans le moment présent. Quelle était la différence? Étiez-vous en mesure de faire quelque chose pour vous sortir de cet état d'esprit négatif ou d'arrêter vos comportements négatifs?

Liste de livres sur le bien-être

Livres imagés

Petits contes zens, Jon J. Muth
(ce livre appuie aussi la pleine conscience)

J'apprends à méditer avec les petits cailloux du bonheur, Thich Nhat Hanh
(ce livre appuie aussi la pleine conscience)

Little You, Richard Van Camp
(en anglais seulement)

Les bas du pensionnat, Christy Jordon-Fenton
(ce livre appuie aussi la résilience)

You Hold me Up, Monique Gray Smith
(ce livre appuie aussi l'empathie, la compassion et la résilience, en anglais seulement)

Livres éducatifs et guides

Just Breathe, Mallika Chopra
(ce livre appuie aussi la pleine conscience et la définition d'intentions, en anglais seulement)

Minioromans

Compte les étoiles, Lois Lowry
(ce livre appuie aussi l'empathie et la compassion)

A Long Walk to Water, Linda Sue Park
(en anglais seulement)

Réfugiés, Alan Gratz
(ce livre appuie aussi la résilience)

George, Alex Gino
(ce livre appuie aussi l'empathie, la compassion et la résilience)

Schéma du bien-être



Le bien-être et moi

Les élèves peuvent écrire ou dessiner dans chaque carré la signification du bien-être selon eux.

Le bien-être, c'est...

Les SONS associés au bien-être :

À quoi RESSEMBLE le bien-être :

Les SENSATIONS associées au bien-être :



mouvementUNIS.org/unisbienetre
@mouvementUNIS