

Compétence ciblée	Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer son identité • Exercer son jugement critique
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les impacts positifs et négatifs de certaines habitudes de vie sur son bien-être • Utiliser des moyens simples pour maintenir ou pour améliorer ses habitudes de vie



RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé de la coopération. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

* Le défi était d'aider un ami ou une amie qui en avait besoin.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

L'aventure en rabaska tire maintenant à sa fin. L'équipage a retrouvé le calme de la rivière et pagaie doucement sur ce flot d'eau sans vague. Les monitrices expliquent qu'il reste un dernier petit effort à donner avant d'être de retour sur le rivage. Léo a bien aimé son expérience en bateau, mais il est un peu soulagé de savoir qu'il retrouvera la terre ferme bientôt, après tant d'émotions fortes! Il se met à pagayer rapidement en y mettant toute son énergie. Mais voilà qu'il remarque que Charlie ne pagaie plus. Léo se retourne et lui demande pourquoi elle reste là sans participer à l'effort de groupe. L'arrivée est pourtant si près! Charlie lui répond du tac au tac :

– Lâche-moi! Je suis tannée et j'ai mal aux bras. Ça ne me tente plus de ramer.

Léo voit bien que quelque chose cloche, il ne reconnaît pas son amie qui est habituellement si enjouée. Elle n'est pas non plus du genre à laisser tomber son équipage... Léo voit que Charlie a les bras croisés et les sourcils froncés. Dans sa tête, il se dit : « DANGER! Mon amie est fâchée! » Il prend donc tout son courage et lui pose une autre question :

– Qu'est-ce qu'il y a Charlie? Je t'ai juste posé une petite question et tu t'es fâchée.

Charlie se sent irritable et fatiguée, mais ne sait pas trop pourquoi. Elle était tellement excitée par l'activité de rabaska qu'elle a à peine touché à son sandwich pour dîner, mais n'a pas manqué par contre de déguster un biscuit comme dessert. En plus, elle avait si hâte à cette journée qu'elle s'est endormie très tard hier en s'imaginant toutes les aventures qui pourraient leur arriver.

Est-il possible que Charlie ne soit pas fâchée, mais irritable et fatiguée parce qu'elle a peu dormi et peu mangé?

SAVIEZ-VOUS QUE?

La promotion de saines habitudes de vie a un impact positif sur la réussite scolaire des élèves. En plus d'améliorer l'état de santé globale, la disponibilité aux apprentissages, la concentration, la mémoire et la gestion des émotions, certaines habitudes de vie aident à diminuer le stress et l'anxiété chez les enfants.

Voici quelques exemples d'habitudes de vie aidantes :

- Avoir un sommeil adéquat et suffisant (de 9 h à 11 h pour les enfants de 6 à 13 ans);
- Adopter une saine alimentation;
- Bouger, faire de l'exercice (au moins 60 min/jour);
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour avoir du plaisir;
- Faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience, la relaxation, les respirations;
- Limiter les heures passées devant un écran (maximum 2 h/jour).

(Alloprof, 2019b; Naître et grandir, 2016e)

CONSIGNES

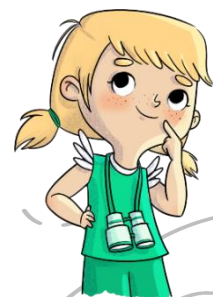
1. Vous expliquez aux élèves que Charlie vit ces émotions parce qu'elle n'a pas répondu à ses besoins de base (manger et dormir). Vous ajoutez qu'il est important de prendre soin de ces besoins pour bien grandir en santé et rester de bonne humeur.
2. Amenez deux plantes à l'école la journée de l'activité. Si vous n'avez pas accès à des plantes, il est possible d'adapter l'activité pour la réaliser à partir des dessins sur la fiche à imprimer.
3. Vous présentez la première plante et demandez aux élèves :
 - De quoi une plante a-t-elle besoin pour pousser?
 - Comment peux-tu l'aider à grandir (ex. : la placer au soleil, lui donner de la bonne terre, l'arroser fréquemment, etc.)?
 - Est-ce important pour une plante de réunir ces conditions? Pourquoi?
4. Vous présentez ensuite la deuxième plante et demandez aux élèves de vous nommer certains éléments ou conditions qui pourraient nuire à la croissance et la santé de la plante (ex. : la mettre dans un endroit sombre, l'arroser avec de la boisson gazeuse, arracher des feuilles, la priver d'eau, etc.).
5. Si vous faites l'activité avec de vraies plantes, proposez aux élèves de donner toutes les conditions positives à la première plante et toutes les conditions négatives à la deuxième et de comparer l'évolution des plantes au fil des semaines. Si vous faites l'activité à partir des dessins, demandez aux élèves de dessiner une plante qui a reçu les conditions positives, puis une plante qui a reçu les conditions négatives.
6. Faites le parallèle entre la croissance d'une plante et celle d'un enfant. Amenez les élèves à se questionner sur les bonnes et moins bonnes habitudes de vie en lien avec leur santé et leur bien-être :
 - Quelles sont tes bonnes habitudes de vie qui te permettent de grandir en santé et qui te font du bien (sommeil, alimentation, activité physique, jeux avec tes amis et amies, relaxation, temps d'écran, etc.) ? Pourquoi ces habitudes de vie te font-elles du bien et sont-elles bonnes pour toi?
 - Quelles sont les moins bonnes habitudes de vie qui peuvent nuire à ta santé? Pourquoi sont-elles moins bonnes pour toi? Est-ce facile de mettre de côté ces habitudes de vie?
7. Terminez l'atelier en remettant aux élèves une graine et un petit pot rempli de terre et en leur proposant de planter cette graine et d'en prendre soin pour la voir grandir.



8



9



DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, porte attention à tes habitudes de vie de tous les jours (bonnes et moins bonnes) et essaie de modifier une habitude de vie pour la rendre plus saine et positive (ex. : le sommeil, l'alimentation, le temps d'écran, l'activité physique, etc.)



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, vous pouvez suivre avec les élèves l'évolution de leur plante et les accompagner dans les choix à faire pour en prendre soin. Vous pouvez aussi planifier un autre moment dans l'horaire où les élèves pourront dessiner ou écrire leurs propres habitudes de vie qui leur font du bien. Prévoyez une copie par élève de la fiche complémentaire *Les habitudes qui me font du bien*.

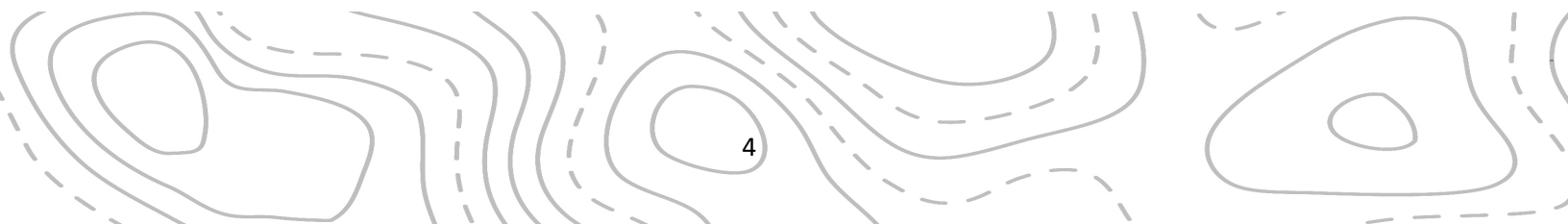
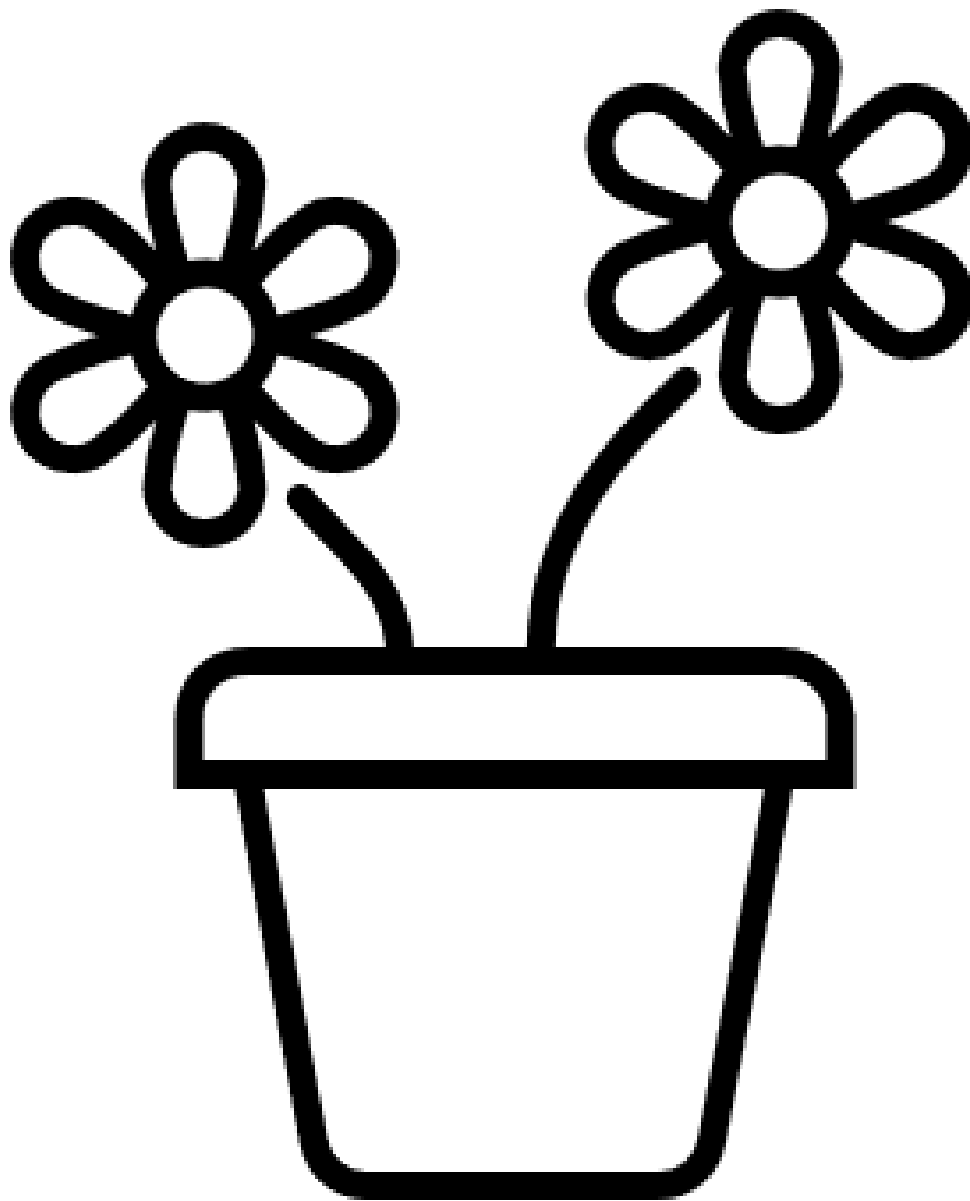
Vous pouvez également proposer aux élèves de vous fixer des défis de classe pour favoriser les bonnes habitudes de vie et le bien-être. Ces défis peuvent être en lien avec l'alimentation (les collations en classe), l'activité physique, le temps d'écran, l'instauration d'une période de relaxation ou autre. Faites le suivi de votre défi de groupe en classe et prévoyez un petit renforcement pour les féliciter lorsque le défi est réussi.

Pour que vos élèves se pratiquent à comprendre et nommer leurs besoins, vous pouvez aussi acheter les *Cartons J'explore mes besoins* des éditions Midi Trente pour pouvoir aborder ces concepts et soutenir leur réflexion en individuel ou en groupe.

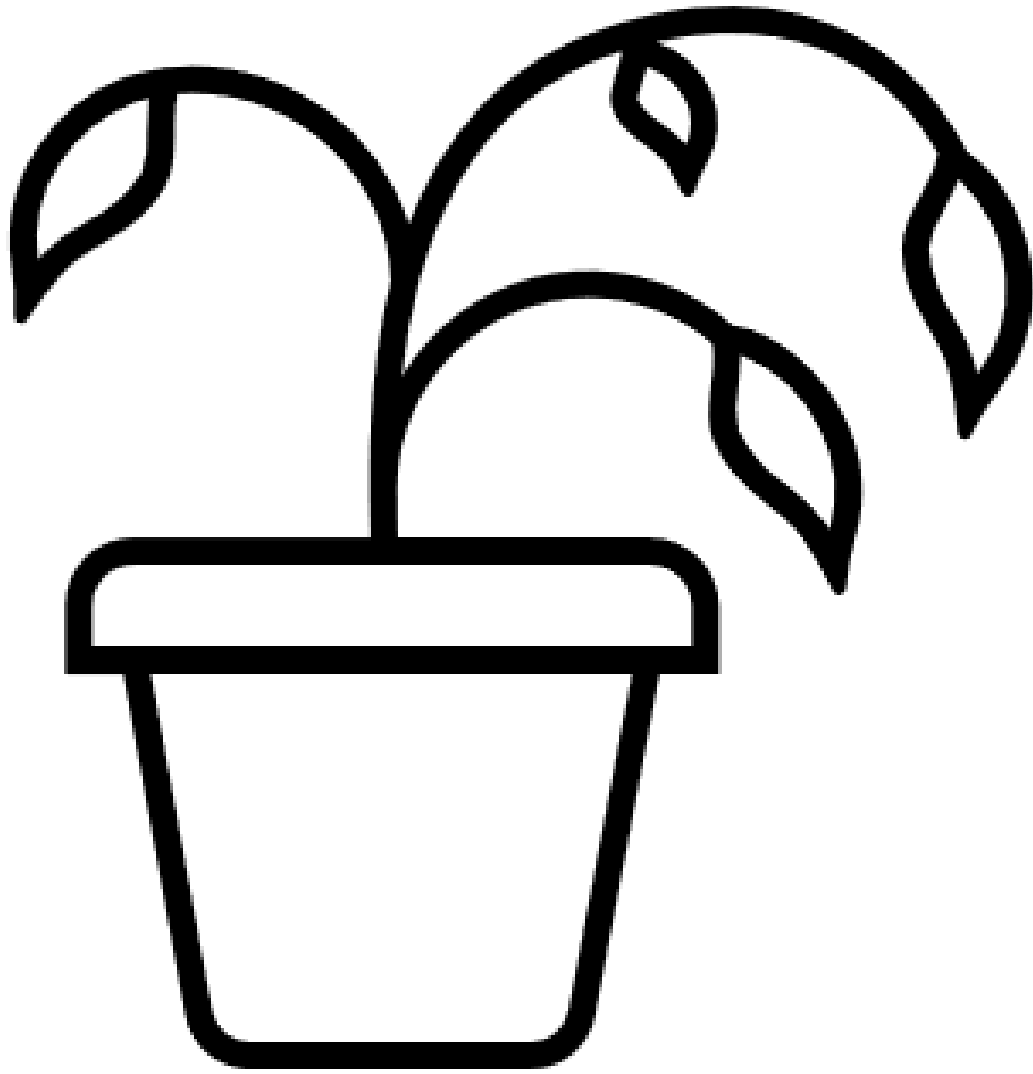
SUGGESTIONS DE LECTURE

- Naomi Danis, *Je vous déteste tous!* Éditions Québec Amérique
- Agnes De l'Estrade, *C'est l'histoire d'un éléphant*. Éditions Sarbacane
- Madeleine Arcand, *Oscar apprend à méditer*. Éditions Petit homme

FICHE À IMPRIMER
Plante avec des conditions positives



FICHE À IMPRIMER
Plante avec des conditions négatives



FICHE COMPLÉMENTAIRE
Les habitudes qui me font du bien

