

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

SYMBOLISER L'APPARTENANCE

Tâche à accomplir : Créer un nuage de mots qui promeut l'intégration de tous les membres de votre communauté.

Détails de la tâche : Expliquez aux élèves la notion d'un nuage de mots : c'est un dessin contenant une variété de mots se rapportant à un concept particulier. Expliquez aux élèves que vous voulez qu'ils réfléchissent à la communauté scolaire et qu'ils dessinent un nuage de mots qui représente l'intégration et l'acceptation de tous les membres de cette communauté. Faites une séance de remue-méninges pour dresser la liste de mots possibles, et donnez à chaque élève une feuille de papier sur laquelle il ou elle peut dessiner son nuage de mots. Encouragez les élèves à faire preuve de créativité en utilisant des couleurs et des styles différents pour dessiner les mots qu'ils choisissent.

Activité complémentaire : Affichez les nuages de mots dans un variété d'endroits dans l'école : sur un babillard, ou dans le corridor; ou bien l'enfant peut afficher la sienne à la maison, avec l'en-tête « Nous appartenons tous ». Avec tous les élèves, discutez des ressemblances et des différences entre les versions de nuages de mots.

Question de réflexion : Si tu te sens exclu(e), ou si quelqu'un de ta connaissance se sent exclu, quelles démarches pourrais-tu prendre?



TRADITIONS ALIMENTAIRES

Tâche à accomplir : Faire une réflexion à propos des traditions alimentaires et en discuter avec la classe.

Détails de la tâche : Invitez les élèves à réfléchir à un repas ou à un aliment que leur famille aime manger depuis longtemps, ou un aliment ou repas qu'ils aimeraient essayer avec un membre de leur famille. Cela pourrait être une recette de famille passée d'une génération à l'autre, un repas que la famille mange souvent ensemble, ou une recette que l'élève aimerait essayer. Demandez à chaque élève de dessiner le repas/l'aliment ou le décrire par écrit, puis invitez les élèves à partager leurs dessins/textes avec la classe.

Activité complémentaire : Demandez aux élèves comment la nourriture se rapporte aux célébrations de leur connaissance, et amorcez une discussion sur ce thème. Si les élèves sont à court d'idées, vous pourriez leur offrir des exemples, comme les pow-wow, le Nouvel An lunaire, ou le Diwali.

Question de réflexion : À ton avis, pourquoi est-ce que les traditions alimentaires sont importantes?



COLLINES DE NEIGE ET LANCERS

Tâche à accomplir : Créer une cible et s'exercer aux lancers en dessous et aux lancers en dessus pour la précision.

Détails de la tâche : Divisez les élèves en groupes de trois ou, dans un contexte d'apprentissage à distance, demandez aux élèves de recruter un membre de leur famille pour participer à cette activité. Invitez chaque groupe à travailler ensemble pour créer une petite colline de neige, aussi haute et aussi large que possible durant la période prévue. Faute de neige, utilisez des tapis, des chaises, ou des équipements similaires pour créer un amas sur lequel on peut lancer des objets. Une fois la colline construite, donnez à chaque groupe un jeu d'objets. Encouragez les élèves à définir la distance sur laquelle ils vont lancer. Les élèves lancent les objets sur leurs collines en utilisant des lancers en dessous et des lancers en dessus. À tour de rôle, les membres du groupe font chacun trois lancers d'affilée, en essayant de faire parvenir l'objet sur la colline de neige et y rester.

Activité complémentaire : Mettez les élèves au défi pour modifier les règles de l'activité afin de créer un jeu différent (par exemple, tenir l'objet en équilibre sur une partie du corps et se rendre à la colline pour y déposer l'objet, sans le laisser tomber; lancer les objets de telle sorte qu'ils atterrissent au-delà de la colline, rapprochés les uns aux autres, etc.).

Question de réflexion : Quel type de lancer a marché le mieux pour toi? Pourquoi?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

NOUS SOMMES TOUS DES ACTEURS DE CHANGEMENT

Tâche à accomplir : Dessiner et décrire un enjeu national ou international que vous voulez résoudre afin de parvenir à un monde meilleur, et décrire les démarches que vous prendriez pour vous attaquer au problème.

Détails de la tâche : Partagez ce segment vidéo de Kid President sur l'effort de changer le monde : [Kid President How To Change The World a work in progress](#). Faites un remue-méninges sur les enjeux mondiaux qui ont une pertinence pour les élèves, comme par exemple venir à bout de la COVID-19, le changement climatique, la pénurie d'eau propre, ou les enfants qui n'ont pas assez de nourriture. Demandez aux élèves de dessiner et de décrire le thème qu'ils ont choisi d'aborder, incluant leur plan pour résoudre le problème. Invitez les élèves à partager leurs problèmes et leurs solutions avec la classe.

Activité complémentaire : Donnez aux élèves le temps de faire des recherches approfondies sur le problème et identifier les organisations ou les personnes qui œuvrent en vue de résoudre le problème.

Question de réflexion : Qu'est-ce qui t'a attiré(e) vers le problème particulier que tu as choisi?



QUE LE JEU CONTINUE!

Tâche à accomplir : Sortir jouer – courir dans tous les sens, faire rebondir une balle, jouer un jeu, et s'amuser!

Détails de la tâche : Donnez aux élèves la possibilité de sortir en plein air et participer à des jeux non structurés. Cela peut se faire à l'école ou à la maison. Les trois seules règles sont que tous les membres de la classe/de la famille doivent être intégrés; les élèves doivent être physiquement actifs durant cette activité; et il faut respecter les consignes sanitaires en lien avec la COVID-19.

Activité complémentaire : Invitez les élèves à sortir en fin de semaine et faire des activités non structurées. Assurez-vous que les élèves obtiennent la permission de leurs parents/tuteurs. Demandez aux élèves de réfléchir à comment ils se sentaient au terme de cette séance de jeu à l'extérieur, et lundi matin, invitez-les à partager avec la classe ce qu'ils ont fait dans leur activité.

Question de réflexion : Quelles démarches peux-tu prendre pour t'assurer de sortir dehors et jouer régulièrement?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

DÉFAIRE LES STÉRÉOTYPES

Tâche à accomplir : Réfléchir aux catégories et aux étiquettes qui s'utilisent pour qualifier les personnes, et analyser les effets sur les sentiments des personnes ainsi étiquetées.

Détails de la tâche : Demandez aux élèves s'ils savent ce que veulent dire les notions de stéréotype et d'étiquette (ou idée préconçue). Expliquez aux élèves qu'un stéréotype est une croyance à propos d'un groupe de personnes qui ne s'applique pas à tous les membres du groupe. Demandez aux élèves s'ils peuvent proposer des exemples de stéréotypes (par exemple, tous les garçons aiment jouer avec les camions-jouets). Lisez les énoncés suivants à la classe et demandez aux élèves de se lever et dire, « C'est un stéréotype! » à chaque énoncé qu'ils pensent l'être.

- Tous les intellos aiment lire et faire les calculs.
- Les adultes peuvent être drôles.
- Tous les ados sont paresseux et ils dorment constamment.
- Certaines personnes qui aiment la lecture sont timides.
- Toutes les filles aiment la couleur rose.

Poursuivez cet exercice en réfléchissant à d'autres stéréotypes et en demandant aux élèves de trancher si l'énoncé constitue un stéréotype ou pas. Cette activité se base sur <https://www.glsen.org/article/thats-gender-stereotype>

Activité complémentaire : Discutez les effets de la fabrication de stéréotypes et d'idées préconçues sur les sentiments des personnes ciblées, et tenez une conversation sur la notion de considérer chaque personne comme un individu ayant ses propres qualités et caractéristiques.

Question de réflexion : À ton avis, comment est-ce qu'une personne se sent quand on lui colle un stéréotype? Pourquoi?



LE TOUR DU MONDE EN NOURRITURE

Tâche à accomplir : Faire des recherches sur les différents types d'aliments ou de repas qui s'associent à une variété de pays ou de régions du monde.

Détails de la tâche : Tenez une conversation avec les élèves sur la grande variété de choix alimentaires qui existent autour du monde, et les raisons pourquoi il y a une si grande variété. Avec le groupe dans son ensemble, ou à la maison avec un membre de la famille, faites des recherches sur les aliments ou les repas qui se mangent habituellement dans une variété de régions du monde. Associez le nom de l'aliment ou du repas avec le pays ou la région d'origine. Expliquez aux élèves que même si bon nombre de ces aliments ou repas viennent d'un pays étranger, ils se mangent au quotidien ici au Canada. Tenez une conversation avec les élèves sur les raisons pourquoi c'est le cas.

Activité complémentaire : Créer un livret de recettes qui inclut des aliments ou des repas de différentes régions du monde, et invitez les élèves à préparer une des recettes ou un des aliments à la maison, avec un/des membre(s) de sa famille.

Question de réflexion : Qu'est-ce que tu as appris d'intéressant ou de surprenant sur les traditions alimentaires des différentes cultures?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

SAUT SUR COUVERTURE MODIFIÉ (JEU INUIT)

Tâche à accomplir : Participer à un jeu traditionnel des Inuits qui active les capacités de travail d'équipe et de résolution de problèmes.

Détails de la tâche : Expliquez ou révisez avec les élèves le jeu de saut sur couverture. Expliquez que les festivals et célébrations du peuple inuit incluent souvent des jeux de saut sur couverture, où les participants sont lancés dans les airs à partir d'une couverture faite de peau de phoque ou de morse. On faisait plusieurs séries du jeu et le participant qui obtenait le plus haut saut était déclaré gagnant. Le jeu de saut sur couverture se base sur la pratique des chasseurs, qui se faisaient rebondir sur une couverture afin d'observer le territoire et noter où se trouvait leur proie. Divisez les élèves en groupes et donnez à chaque groupe une couverture ou un parachute et un ballon. Les membres du groupe forment un cercle autour de la couverture, et chacun soulève une section. Les groupes s'exercent à faire lancer le ballon sur la couverture, en essayant de le lancer aussi haut que possible. Les groupes peuvent également essayer de passer un ballon entre les couvertures de deux groupes. Dans un contexte d'apprentissage à la maison, les élèves peuvent essayer l'activité avec un ou plusieurs membres de leur famille.

Activité complémentaire : Essayez d'autres jeux autochtones avec les élèves, comme le Saut agenouillé ou le Serpent à neige.

Question de réflexion : Quelles démarches ont réussi le mieux pour vos groupes lors de lancer le ballon sur la couverture?



L'ARBRE DE LA GRATITUDE

Tâche à accomplir : Exprimer comment le contact avec la nature contribue au bien-être émotionnel.

Détails de la tâche : Faites une promenade avec les élèves dans un parc local, une aire de conservation, les alentours de l'école, ou un sentier de randonnée. Avant de partir, demandez aux élèves de prendre conscience de leurs contacts avec les plantes, les arbres, et les animaux tout au long de la promenade. Encouragez-les à observer l'air, le ciel, et les effets de tous ces éléments sur leur état d'esprit. À votre retour à l'école/à la maison, demandez aux élèves de dessiner une feuille sur du papier et la découper. Invitez-les à écrire sur leur feuille quelque chose pour lequel ils sont reconnaissants. Encouragez les élèves à s'inspirer de la promenade qu'ils viennent de faire. Lorsque les élèves auront complété l'exercice, fixez chaque feuille sur une grande découpe d'un tronc d'arbre et des branches. Alternativement, suspendez les feuilles d'une branche morte que vous aurez ramassée durant votre promenade.

Activité complémentaire : Invitez les élèves à écrire dans un journal personnel leurs réflexions sur les moyens par lesquels la promenade dans la nature a contribué à leur bien-être émotionnel.

Question de réflexion : Que pourrais-tu faire chaque jour pour avoir plus de contact avec la nature?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

HALTE AUX COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Tâche à accomplir : Faire un remue-méninges sur les différents moyens pour être physiquement actifs, et s'assurer de ne pas rester sédentaires pendant de longues périodes.

Détails de la tâche : Expliquez aux élèves que les comportements sédentaires incluent le temps passé devant un écran, ainsi que d'autres activités qui exigent très peu de mouvement physique et/ou qui incluent des longues périodes en position assise. Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur les différentes façons pour interrompre les activités sédentaires (par exemple, se rendre chez un(e) ami(e) à pied ou à bicyclette, promener le chien, jouer dehors, jouer des jeux vidéo actifs).

Activité complémentaire : Sélectionnez une activité de la liste que les élèves viennent de dresser, et faites l'activité ensemble pour interrompre le comportement sédentaire.

Question de réflexion : Pourquoi est-ce qu'il est important d'interrompre les activités sédentaires?



UNE DIVERSITÉ DE CHOIX ALIMENTAIRES

Tâche à accomplir : Discuter les différentes préférences alimentaires ou exigences alimentaires.

Détails de la tâche : Tenez une discussion avec la classe dans son ensemble sur les définitions de *végétarien* et de *végétalien*, et sur les intolérances alimentaires telles que l'intolérance au lactose, l'intolérance au gluten, ou les allergies alimentaires. Soulevez la notion que certaines personnes choisissent de ne pas manger certains aliments, et discutez les raisons pourquoi. Invitez les élèves à partager leurs propres expériences de préférences alimentaires ou d'exigences alimentaires se rapportant aux points abordés avec la classe. Discutez les moyens pour manifester le soutien aux autres personnes qui ont des préférences ou des exigences alimentaires particulières. Pour les contextes d'apprentissage à la maison, encouragez les élèves à faire l'exercice avec un membre de la famille.

Activité complémentaire : Découvrez des recettes végétariennes ou végétaliennes, ou des recettes pour les personnes qui ont des intolérances alimentaires. Avec le groupe dans son ensemble, comparez les listes d'ingrédients et demandez aux élèves quelles recettes ils aimeraient essayer.

Question de réflexion : Qu'est-ce que tu peux faire pour démontrer ton soutien à l'égard des personnes qui ont des préférences ou des habitudes alimentaires différentes des tiennes?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

AU QUOTIDIEN

Tâche à accomplir : Créer un sketch pour expliquer les saines habitudes au quotidien.

Détails de la tâche : Expliquez aux élèves que les habitudes sont des manières ordinaires ou habituelles d'agir, de penser, de sentir, propres à quelqu'un ou à un groupe de personnes. Les habitudes aident à régler le comportement et à établir un sentiment de normalité. Divisez les élèves en petits groupes ou, dans un contexte d'apprentissage à la maison, les enfants peuvent demander à un membre de leur famille à faire un exercice de réflexion avec eux sur les différentes habitudes qu'ils ont dans la vie, comme pour le coucher, le temps passé devant un écran, ou la routine de se préparer pour aller à l'école chaque matin. Demandez aux élèves de réfléchir aux habitudes saines qui contribuent à ces routines. Demandez aux élèves de choisir une habitude particulière et imaginer qu'ils préparent un petit sketch pour expliquer à des élèves plus jeunes les étapes qui constituent cette habitude saine (par exemple, les étapes qui contribuent à une bonne habitude pour le coucher, etc.). Dans leurs petits groupes, les élèves peuvent créer et présenter chacun son propre sketch, ou bien tous les membres du groupe peuvent travailler ensemble à élaborer un sketch.

Activité complémentaire : Les élèves peuvent présenter leurs sketches devant un groupe d'élèves plus jeunes.

Question de réflexion : À ton avis, quels sont les effets des habitudes sur les sentiments de stress ou d'angoisse?



DÉFI ASSIS

Tâche à accomplir : Est-ce qu'il est possible d'être physiquement actif quand on est assis dans une chaise? Relevez le défi!

Détails de la tâche : C'est une activité idéale pour encourager l'activité physique et respecter en même temps les consignes de distanciation physique! Dites aux élèves qu'ils vont être physiquement actifs, mais qu'ils ne peuvent pas quitter leur siège. Demandez-leur s'ils ont des idées pour accomplir cette tâche. Invitez les élèves à suivre vos mouvements, en faisant des exercices en position assise comme talons au sol/rapprocher les genoux à la poitrine; pagayer comme si vous faites du canotage; ou entrelacer les doigts derrière la tête et replier le torse sur les cuisses). Demandez aux élèves s'ils ont d'autres idées, ou [visionnez cette vidéo](#). Mettez de la musique pour dynamiser l'exercice! Discutez avec les élèves les différents contextes où les exercices en position assise peuvent être particulièrement utiles (par exemple, pour les personnes âgées, les personnes ayant un handicap, ou qui que ce soit qui veuille bouger sans avoir besoin de trop d'équipement!).

Activité complémentaire : Invitez les élèves à se porter volontaire pour mener leurs camarades de classe dans une série d'exercices en position assise, en les encourageant à faire preuve de créativité dans leurs choix de mouvements.

Question de réflexion : Quels mouvements as-tu aimés le plus? Pourquoi?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

CHACUN SON TOUR

Tâche à accomplir : Suivre les mouvements du meneur/de la meneuse de l'activité, et créer un mouvement original que le groupe peut suivre lorsque ce sera ton tour de mener l'activité.

Détails de la tâche : Dans un espace ouvert, divisez les élèves en petits groupes. Chaque groupe forme une file dans sa propre zone, en prévoyant un espace suffisant pour que tous les groupes puissent circuler sans entrave, et en respectant les consignes de distanciation physique. Réfléchissez aux différents types de mouvements que les élèves peuvent faire (par exemple, jogger, sautiller, sauter, différentes manœuvres de danse, etc.) et donnez aux élèves le temps de réfléchir au(x) mouvement(s) qu'ils peuvent faire quand ce sera leur tour de mener l'activité. Pour le contexte d'apprentissage à la maison, encouragez les élèves à compléter l'activité avec un ou plusieurs membre(s) de la famille.

Si possible, mettez de la musique pour cette activité. La première personne de la file mène le groupe en faisant les différents mouvements. Les autres membres du groupe suivent et imitent le meneur/la meneuse. À toutes les 30 secondes, signalez « changez » : le meneur/la meneuse de chaque groupe se met au bout de la file, et la deuxième personne de la file devient le meneur/la meneuse, et choisit sa propre série de mouvements.

Activité complémentaire : Discutez avec les élèves comment ils peuvent bouger en pensant à l'ampleur de leurs mouvements (par exemple, grande, moyenne, petite), le niveau de leurs mouvements (par exemple, élevé, moyen, bas), et l'énergie de leurs mouvements (par exemple, légère, forte, brusque, lisse). Refaites l'activité en demandant à chaque groupe d'incorporer dans leurs mouvements les paramètres d'ampleur, de niveau, et d'énergie.

Question de réflexion : Est-ce que tu l'as trouvé plus de suivre le leader ou d'être le leader? Pourquoi?



ACTIVATION - CONCENTRATION

Tâche à accomplir : Découvrir comment de courtes périodes d'activité physique au quotidien peuvent aider à maintenir la concentration lorsqu'on est à l'école et quand on fait ses devoirs.

Détails de la tâche : Expliquez aux élèves que quand on interrompt le comportement sédentaire pour faire de l'activité physique, cela permet au cerveau de se reposer avant de réorienter la concentration sur le travail scolaire. Par exemple, le simple fait de se lever de son siège et faire des étirements ou des sauts avec écarts ou des flexions des jambes, est une excellente stratégie pour réorienter la concentration. Ces « pauses activité » énergisantes (périodes d'activité physique de 60 - 90 secondes) augmentent le débit sanguin et stimulent le fonctionnement du cerveau. En incorporant cette pratique dans leur quotidien, les élèves sauront maintenir plus longtemps un état mental favorisant l'apprentissage.

Tout au long de la journée scolaire, prenez l'habitude de faire pause pour une minute ou deux durant chaque leçon, en invitant les élèves à se lever de leur siège, s'étirer, et effectuer un mouvement qui peut se faire en sécurité dans un espace restreint. Si les élèves sont à la charge d'autres enseignants durant la journée, demandez à vos collègues s'ils auraient la bonne volonté d'incorporer les « pauses activité » dans leurs cours. En fin de journée, demandez aux élèves s'ils ont remarqué une différence dans leur capacité de concentration, par rapport aux jours où ils n'ont pas fait ces pauses-activité. Avec la classe dans son ensemble, élaborer une politique pour définir les paramètres de quand, où, et comment les élèves peuvent faire des pauses activité selon le besoin, sans perturber leurs camarades de classe.

Activité complémentaire : Demandez aux élèves de réfléchir aux autres stratégies pour interrompre leur comportement sédentaire quand ils sont à la maison. Les élèves peuvent par exemple se mettre debout et bouger durant les annonces quand ils regardent la télé, ou faire pause durant un jeu vidéo, ou lorsqu'ils sont assis en faisant leurs devoirs. Encouragez les élèves à essayer l'exercice à la maison et à faire le point sur ce qu'ils auront fait, et les effets des pauses sur leur état mental.

Question de réflexion : Pourquoi à ton avis est-ce que cette habitude de faire des pauses activité pourrait être utile quand tu seras plus grand(e)?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

MANGER ET PENSER

Tâche à accomplir : Discuter de l'importance de la pleine conscience des habitudes alimentaires, et comment mettre en pratique cette notion.

Détails de la tâche : Expliquez aux élèves que le Guide alimentaire canadien souligne l'importance de la pleine conscience des habitudes alimentaires surtout aux heures de repas : il s'agit de prendre conscience de comment nous mangeons, ce que nous mangeons, quand nous mangeons, où nous mangeons, et combien nous mangeons. Invitez les élèves à se mettre en binômes ou en petits groupes pour se poser les questions suivantes :

- Est-ce que tu manges plutôt rapidement ou plutôt lentement?
- Est-ce que tu es distrait(e) quand tu manges? Quelles sont les distractions communes?
- Est-ce que tu manges typiquement avec d'autres personnes?
- Est-ce que tu remarques toi-même quand tu as faim, ou est-ce que tu manges seulement lorsqu'on t'offre de la nourriture?
- Est-ce que tu manges typiquement dans un espace désigné pour manger (par exemple, à table)?
- Est-ce que tu peux identifier d'autres habitudes alimentaires que tu as? Que sont-elles?

Avec le groupe dans son ensemble, expliquez aux élèves que s'ils ont réussi à répondre à toutes ces questions ou même à certaines, ils sont en train de développer les compétences pour être conscients de leurs habitudes alimentaires. Demandez aux groupes de partager leurs réponses, et élaborer avec la classe les stratégies et trucs qu'on peut mettre en pratique pour avoir une pleine conscience des habitudes alimentaires (par exemple, mastiquer lentement, fermer les appareils électroniques lorsqu'on mange, prendre le temps de manger en compagnie des proches, etc.).

Activité complémentaire : Mangez une collation ensemble, et pendant que vous mangez, demandez aux élèves de mettre en pratique les notions de pleine conscience des habitudes alimentaires.

Question de réflexion : En pensant à la discussion que nous venons de tenir, est-ce que tu peux identifier une chose que tu pourrais changer à propos de tes habitudes alimentaires afin de devenir plus conscient(e) lorsque tu manges?



PASSER EN MODE PLEINE CONSCIENCE

Tâche à accomplir : Essayer un exercice de méditation et pratiquer la pleine conscience.

Détails de la tâche : Demandez aux élèves s'ils savent ce que signifie la pleine conscience. Expliquez-leur que la pleine conscience est la capacité de vivre entièrement dans le moment présent, et d'être conscients d'où nous sommes et de ce que nous faisons, et en même temps prendre du recul par rapport à tout ce qui se passe autour de nous, et ne pas nous laisser préoccuper par cette activité externe. Demandez aux élèves d'identifier les situations dans leur vie où il leur serait utile de faire un exercice de pleine conscience. Avec la classe dans son ensemble, essayez un exercice de méditation.

Activité complémentaire : Discutez des autres stratégies pour pratiquer la pleine conscience (par exemple, faire une promenade dans la nature, tenir un journal personnel, faire des exercices de réflexion axées sur la gratitude, etc.) et choisissez une de ces activités pour faire avec la classe.

Question de réflexion : Comment te sentais-tu avant et après l'exercice de méditation?



#AMBCHALLENGE

FÉV
2021

ACTIVITÉS DE DÉFI À MON MEILLEUR

4-5-6

LES OBSTACLES À LA PARTICIPATION

Tâche à accomplir : Dresser une liste des raisons pourquoi les personnes ne participent pas aux activités physiques ou aux sports, et faire un remue-méninge pour formuler des solutions possibles.

Détails de la tâche : Tenez une discussion avec la classe dans son ensemble sur les obstacles à la participation qui existent pour les personnes de divers groupes démographiques. Consignez ces obstacles sur un tableau SMART ou un tableau à feuilles. Les exemples incluent : les finances, les transports, les installations, la disponibilité de programmes, la confiance, le plaisir, les programmes adaptés et accessibles pour les personnes ayant un handicap, ou les préoccupations autour de la sécurité. Faites un remue-méninge pour formuler des solutions à ces problèmes, et écrivez ces idées au tableau aussi. Divisez les élèves en petits groupes et invitez-les à définir un programme d'activité physique qui tiendrait compte de certains de ces obstacles et les solutions possibles. Invitez les groupes à partager leur programme avec la classe. Pour les contextes d'apprentissage à la maison, encouragez les élèves à faire l'activité en compagnie d'un membre de leur famille.

Activité complémentaire : Essayez un para-sport tel que le volleyball assis ou le boccia, et renseignez-vous sur l'[Histoire du mouvement paralympique au Canada!](#)

Question de réflexion : Lorsque tu joues des jeux ou des sports, que pourrais-tu faire pour t'assurer d'intégrer tes pairs et leur donner un sentiment d'appartenance et de valorisation?



MESSAGES DE COMPASSION ET D'EMPATHIE

Tâche à accomplir : Faire preuve de compassion et d'empathie en rédigeant un message positif à envoyer/donner à une autre personne.

Détails de la tâche : Tenez une conversation avec la classe sur la notion et l'importance de la compassion et l'empathie à l'égard des autres personnes. De quelles façons est-ce que nous pouvons manifester ces deux qualités? Est-ce que vous pouvez identifier des instances où d'autres personnes ont fait preuve d'empathie ou de compassion envers vous? Demandez aux élèves de réfléchir à une personne avec qui ils pourraient prendre contact pour exprimer la compassion et l'empathie. Soulignez que les personnes travaillant dans le secteur des soins de la santé, les caissiers et caissières dans les épiceries, les pharmacien(ne)s, les personnes âgées, et d'autres personnes encore pourraient apprécier un message empreint de compassion et d'empathie à l'heure actuelle. Quels mots positifs et encourageants est-ce que nous pourrions choisir pour exprimer la compassion et l'empathie à l'égard de ces personnes?

Encouragez les élèves à écrire ou à dessiner un message positif destiné à une personne en particulier, ou à un groupe de personnes. Au terme de l'exercice, demandez aux élèves de réfléchir à un moyen sécuritaire pour faire parvenir leur message à son/ses destinataire(s).

Activité complémentaire : Établissez une chaîne de compassion et d'empathie : invitez les élèves à créer et à partager un message positif avec deux élèves dans une autre classe. Les récipiendaires sont invités à créer leur propre message positif à l'intention de deux autres élèves, en invitant ceux-ci à en faire de même, et ainsi de suite.

Question de réflexion : De quelles façons est-ce que nous pouvons faire preuve de compassion et d'empathie envers les personnes dans notre quotidien?



#AMBCHALLENGE