

2014
2015



concours
Mine
et
Carrousel

Pour participer

- Allez à la page d'accueil du lien qui suit, cliquez sur **Mine et Carrousel** et **inscrivez-vous avant le vendredi 19 décembre 2014.**

acsm.qc.ca

Ce concours peut être organisé dans le cadre des disciplines suivantes :

- Français ;
- Arts plastiques ;
- Éthique et culture religieuse.

Niveaux scolaires suggérés

Toutes les années du primaire

Compétences visées par le programme et liées à l'activité d'apprentissage

- Interagir en harmonie avec les autres, coopérer, travailler en équipe ;
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice ;
- Communiquer de façon appropriée ;
- Exercer son sens critique ;
- Structurer son identité.

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir aux bienfaits de la pause ;
- Réfléchir aux différents moyens de prendre une pause.

Durée approximative de l'activité

60 à 150 minutes

Projet final

Une mosaïque

Marche à suivre

- 1 / Annoncez le thème aux élèves et réfléchissez-y collectivement (voir les exercices de réflexion au verso).
- 2 / Donnez du papier brouillon aux élèves pour qu'ils y écrivent leur pause préférée et fassent des croquis de ce qu'ils souhaitent dessiner sur leur pièce de mosaïque.
- 3 / Sur le site <acsm.qc.ca>, cliquez sur le fichier PDF intitulé « Modèle ». Imprimez sur des feuilles de papier blanc 8,5 x 11 po autant de feuilles que nécessaire pour que chaque élève ait en main un carré de papier sur lequel dessiner. On compte quatre pièces par feuille.
- 4 / Faites découper les carrés de papier par les élèves **N.B.** Il est possible que, selon le nombre d'élèves certains produisent plus d'un dessin : on veut s'assurer de disposer du nombre nécessaire de carrés pour constituer entièrement la mosaïque.
- 5 / Invitez chaque élève à placer devant lui son carré de papier à l'horizontal, à y dessiner sa pause préférée à l'école et à écrire son prénom et la première lettre de son nom de famille **en bas à gauche** de son dessin. L'enseignantE est aussi invitéE à dessiner sa pause préférée.
- 6 / Proposez aux élèves de montrer leur dessin à toute la classe et de nommer les bienfaits que leur procure la pause choisie.
- 7 / Procédez collectivement à l'assemblage des dessins individuels pour composer la mosaïque. On peut, par exemple, assembler par couleur, par activité, selon l'équilibre de l'ensemble, de manière spontanée.
- 8 / Invitez les élèves à coller leur carré de papier sur une feuille cartonnée de 8,5 x 11 po selon les choix d'assemblage. La feuille est mise en format paysage. On comptera quatre pièces de mosaïque par feuille cartonnée.
- 9 / Scotchez les feuilles cartonnées par groupe de deux (en mode paysage). Puis scotchez les paires assemblées les unes en dessous des autres de façon à produire une mosaïque verticale (voir le modèle sur le site). Chaque feuille est numérotée à l'arrière; y sont aussi inscrits la classe et le nom de l'école.
- 10 / Les classes sont invitées à exposer leur mosaïque à l'école pendant une semaine avant de nous la faire parvenir, **d'ici le lundi 2 mars 2015**, à l'adresse suivante :

**ACSM - Division du Québec,
911, rue Jean-Talon Est, bureau 326,
Montréal (Québec) H2R 1V5**

EnseignantE

fiche technique



Association canadienne
pour la santé mentale
Québec
La santé mentale pour tous

1 800 668 6868
JeunesseEecoute.ca
Jeunesse, J'écoute



FQDE
Fédération québécoise
des directions d'établissement
d'enseignement

Pour amorcer avec les élèves une réflexion sur *Ma pause préférée à l'école*

Plusieurs manières de faire vous sont proposées. Elles peuvent être utilisées seules ou être combinées.

1 /

Qu'est-ce qu'une pause pour toi ? Cette question a été posée à une classe. Voici quelques-unes des réponses obtenues.

C'est...

- avoir un moment libre;
- me reposer;
- avoir un moment de tranquillité, toute seule;
- faire des choses que j'aime;
- rêvasser;
- jouer;
- prendre mon temps;
- être avec mes amiEs.

Demandez aux élèves lesquelles de ces réponses correspondent le mieux à ce qu'ils auraient pu écrire eux-mêmes. Ont-ils d'autres réponses ? Si oui, ajoutez-les à la liste.

2 /

Selon toi, y a-t-il des moments de pause à l'école ? Si oui, à quoi ressemblent-elles ? Sinon, pourquoi n'y a-t-il pas de pauses à l'école ?

3 /

«Quelle est ta pause préférée à l'école ?» Chaque élève écrit sur un morceau de papier sa réponse et la glisse dans une enveloppe.

Les pauses sont pigées et lues à haute voix afin que les élèves se rendent compte qu'elles peuvent être différentes d'une personne à l'autre.

4 /

Faites le test « Une pause pour respirer » !

Respirer a un impact non négligeable sur le bien-être psychologique. Prendre le temps de respirer profondément pendant deux minutes est l'une des méthodes les plus simples pour se détendre, augmenter sa concentration, réduire son stress et ses tensions. Faites le test en classe avec vos élèves !

- Inspirez pendant 8 secondes;
- Retenez votre souffle (poumons pleins) pendant 8 secondes;
- Expirez pendant 8 secondes;
- Retenez votre souffle (poumons vides) pendant 8 secondes;
- Recommencez l'exercice 3 ou 4 fois.
- Notez tous ensemble les bienfaits et les sensations que procure cet exercice.

Vous pouvez aussi chanter. Selon la Dre Sonia Lupien, chercheuse renommée pour ses études sur le stress et le cerveau, il est impossible de chanter sans respirer profondément.

5 /

Réfléchissons ensemble sur les bienfaits de la pause. Quelles différences sens-tu dans ton corps et dans ta tête après avoir pris une pause ?

Exemples pour démarrer la réflexion :

- Cela me permet d'aérer mon esprit;
- Je me sens plus détenduE;
- Je suis plus concentréE;
- Je calme ma colère avant d'agir.

Important ! Date limite pour nous soumettre la mosaïque : le lundi 2 mars 2015