

FAIRE LE SUIVI DE VOTRE HUMEUR ET RECONNAÎTRE VOS TENDANCES



De la 4e à la 7e année Éducation physique et santé

Objectif de la leçon :

L'objectif de cette leçon est de sensibiliser les élèves au lien entre leurs choix/activités quotidiens et à leur humeur du jour, ainsi que éveiller la conscience des élèves à leur santé mentale de façon globale. Au cours de cette leçon, les élèves feront un suivi de leur humeur et de leurs activités quotidiennes pendant un mois. Puis, ils trouveront des stratégies qu'ils pourront utiliser pour améliorer leur humeur durant les journées difficiles. Cela favorisera le développement de la conscience de soi et de la littératie émotionnelle. Elle aidera également les élèves à développer des stratégies d'adaptation lorsqu'ils traversent une période difficile.

Compétences essentielles du programme d'études de la C.-B. :

Éducation physique et santé

- Décrire et évaluer les stratégies de promotion du bien-être mental (4e année.)
- Décrire et évaluer les stratégies de promotion du bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5e-7e année.)
- Décrire les facteurs qui influencent positivement le bien-être mental et l'identité de soi (4e année.)
- Explorer et décrire comment les identités personnelles s'adaptent et changent dans divers contextes et situations (5e/6e année.)

Les principes d'apprentissage des Peuples Autochtones :

- L'apprentissage implique du temps et de la patience.
- L'apprentissage implique une prise de conscience des conséquences de ses actions.

FAIRE LE SUIVI DE VOTRE HUMEUR ET RECONNAÎTRE VOS TENDANCES



De la 4e à la 7e année
Éducation physique et santé

Vidéo

Une question d'humeur : Quel impact le sommeil, l'activité physique et l'alimentation ont sur toi

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). (2020, 5 août). Une question d'humeur : Quel impact le sommeil, l'activité physique et l'alimentation ont sur toi [Vidéo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=STRa4KgZ4UQ>

Questions directrices :

- Quelles sont les différentes humeurs que vous pouvez ressentir ?
- Pourquoi votre humeur est-elle importante ?
- Pourquoi l'alimentation, l'activité physique et le sommeil sont-ils importants pour votre humeur et pour votre santé mentale ?
- Que pouvez-vous faire pour améliorer votre humeur ?

FAIRE LE SUIVI DE VOTRE HUMEUR ET RECONNAÎTRE VOS TENDANCES



Plan de cours étape par étape

Préparation : Téléchargez et imprimez la feuille de travail « Fiche de suivi de l'humeur ». De plus, imprimez les feuilles de travail « Journal des activités » et « Mon plan d'action pour améliorer l'humeur » décrites ci-dessous.

1) Commencez par montrer la vidéo ci-dessus aux élèves. Mettez la vidéo en pause et utilisez les questions directrices pour susciter la discussion.

2) 1) Expliquez aux élèves qu'ils peuvent suivre leur humeur. Le fait de suivre leur humeur améliorera la conscience de leurs émotions. Ils apprendront à faire le lien entre leurs activités, leurs choix quotidiens et leur humeur/santé mentale.

3) Distribuez la fiche de suivi de l'humeur aux élèves. Vous la trouverez dans la section des ressources téléchargeables de la Boîte à outils pour la santé mentale des élèves [HERE](#).

4) Au cours du mois suivant, demandez aux élèves de suivre leur humeur une fois par jour à l'école pendant l'après-midi. En plus de cela, demandez-leur de tenir un journal d'activités. Chaque jour, lorsqu'ils notent leur humeur, ils doivent écrire ce qu'ils ont mangé la veille, ce qu'ils ont fait et combien d'eau ils ont bu. Un exemple de format se trouve ci-dessous. Les élèves peuvent écrire dans un journal ou un cahier.

5) À la fin du mois, demandez aux élèves d'analyser les jours où ils étaient de mauvaise humeur. Demandez-leur de répondre à ces questions :

- Que faisais-tu le jour où tu étais de mauvaise humeur ?
- Qu'as-tu mangé le jour où tu étais de mauvaise humeur ?
- As-tu bu de l'eau ce jour-là ?
- Que pourrais-tu faire pour améliorer ton humeur pendant les jours de mauvaise humeur ?

6) Enfin, demandez-leur de créer un « Plan d'action pour améliorer l'humeur ». Demandez-leur d'écrire sur la feuille de travail ci-dessous, 10 choses qu'ils peuvent faire pour améliorer leur humeur pendant les jours de mauvaise humeur. S'ils le souhaitent, les élèves peuvent décorer leur Plan d'action pour améliorer l'humeur et l'accrocher au mur de leur chambre ou à leur miroir pour s'en souvenir !

7) Clôture de la leçon : Demandez aux élèves de réfléchir à leur suivi de l'humeur et d'identifier les tendances qui relient leurs activités quotidiennes, leur alimentation, leurs activités physiques et leur sommeil à leur bien-être émotionnel. Ils comprendront mieux comment leurs choix influencent leur humeur et leur santé mentale. En créant un « Plan d'action pour améliorer l'humeur », ils développeront des stratégies pour gérer les journées difficiles et promouvoir une santé émotionnelle positive. Cette leçon encourage la conscience de soi, la littératie émotionnelle et le développement de compétences d'adaptation qui aideront les élèves à faire face à leurs expériences émotionnelles avec confiance.

FAIRE LE SUIVI DE VOTRE HUMEUR ET RECONNAÎTRE VOS TENDANCES



Journal des activités

Préparation : Téléchargez et imprimez la feuille de travail « Fiche de suivi de l'humeur ». De plus, imprimez les feuilles de travail « Journal des activités » et « Mon plan d'action pour améliorer l'humeur » décrites ci-dessous.

Date :

- 1) Qu'est-ce que j'ai fait ?
- 2) Qu'ai-je mangé ?
- 3) Combien d'eau ai-je bu ?

Date :

- 1) Qu'est-ce que j'ai fait ?
- 2) Qu'ai-je mangé ?
- 3) Combien d'eau ai-je bu ?

Date :

- 1) Qu'est-ce que j'ai fait ?
- 2) Qu'ai-je mangé ?
- 3) Combien d'eau ai-je bu ?

FAIRE LE SUIVI DE VOTRE HUMEUR ET RECONNAÎTRE VOS TENDANCES



Mon plan d'action pour améliorer l'humeur

**10 choses que je peux faire pour améliorer mon humeur pendant les
jours de mauvaise humeur :**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____