

Équipements	Du papier, des marqueurs, autre matériel artistique, l'accès à l'internet
Résultat(s) d'apprentissage	Souligner le lien entre le cerveau et le bien-être mental, et élaborer des objectifs en vue de maintenir le cerveau en bonne santé, voire améliorer la santé du cerveau.

## Description

Regardez la vidéo [Comment fonctionne le cerveau](#). Expliquez à l'enfant l'idée que le cerveau agit comme le 'patron' du corps, et demandez à l'enfant quelles activités importantes il ou elle peut faire pour maintenir le cerveau en bonne santé (par exemple, l'activité physique, le sommeil, une alimentation saine, passer du temps avec des amis, viser un état de conscience réfléchi, parler de nos émotions et de nos problèmes).

Discutez du thème de la santé mentale et ce que cela signifie pour l'enfant. Invitez l'enfant à fixer des objectifs de santé du cerveau en appliquant l'approche S.M.A.R.T. Demandez à l'enfant de vous dire son objectif. Sur une feuille de papier, demandez à l'enfant d'écrire les lettres S-M-A-R-T verticalement sur la page. Expliquez la signification de chaque lettre et posez la question correspondante à l'enfant.

S - spécifique	Qu'est-ce que tu veux accomplir?
M - mesurable	Comment est-ce que tu sauras quand tu auras réalisé l'objectif?
A - applicable	Est-ce que c'est un objectif raisonnable?
R - réalisable	Est-ce que c'est un objectif raisonnable et réalisable?
T - temps	Quel est le délai pour réaliser cet objectif?

Pour chaque lettre, demandez à l'enfant de noter sa réponse à la question. Demandez à l'enfant de revoir l'objectif qu'il a énoncé au début, et le modifier au besoin, puis l'écrire en bas de la page, en incluant les informations pertinentes se rapportant à ses réponses aux questions.

L'enfant peut afficher son objectif dans un endroit de son choix, et peut revoir la feuille tous les deux ou trois jours pour y réfléchir. Si l'enfant réalise son objectif, il ou elle peut créer une nouvelle fiche en appliquant la même stratégie.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Quel élément de l'approche S.M.A.R.T. de définition d'objectifs as-tu trouvé le plus facile? Et le plus difficile?*
- *Dans quels autres aspects de ta vie pourrais-tu mettre en application l'approche S.M.A.R.T. de définition d'objectifs?*