

Équipements	Du papier, un stylo, le matériel nécessaire pour faire les activités choisies
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître que le fait de faire des activités créatives, apaisantes ou inspiratrices tôt le matin peut contribuer à la gestion de soi.

Description

Expliquez à l'enfant que le fait de commencer la journée par des activités créatives, apaisantes ou inspiratrices encourage une ambiance positive pour toute la journée. Cela donne au cerveau la possibilité de se préparer à apprendre d'une manière enrichissante.

Chaque matin, encouragez l'enfant à commencer la journée en faisant une activité de son choix pour une vingtaine de minutes. Ces activités pourraient inclure dessiner, jouer dehors, écouter de la musique, danser, faire de la méditation ou du yoga, ou faire une promenade. Invitez l'enfant à essayer une activité différente chaque jour, et de tenir un journal pour consigner chaque jour l'activité qu'il ou elle a faite, et les effets que l'activité a eus sur son état d'esprit pour le reste de la journée, incluant ses émotions, son niveau d'énergie, et sa concentration.

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.

- Comment est-ce que les activités ont préparé ton cerveau à apprendre comparé aux autres types d'activités que tu fais en matinée?
- Quelle activité as-tu aimée le plus? Pourquoi?