Diffusion: 15 novembre 2020

FICHE TECHNIQUE

WEBSÉRIE

GESTION DES ÉMOTIONS

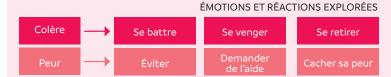


Thématique

L'INTIMIDATION

Justine se fait intimider à l'école par deux garçons plus âgés qui s'amusent jour après jour à lui voler ses affaires. Elle est désemparée par rapport à ce qu'elle vit. Son ami Nico est témoin de la situation et lui propose de l'aider.

EXERCICES PRATIQUES: QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL



VLOGUE

GESTION DES ÉMOTIONS



Thématique

LES POTINS

Mayssa (personnage de Justine dans la Websérie) raconte la fois où une fille de son école a répandu une fausse rumeur à son sujet. Les élèves pourront apprendre en quoi les potins peuvent constituer une forme d'intimidation et quels sont les moyens à prendre pour régler une pareille situation.

EXERCICES PRATIQUES: QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

L'INTIMIDATION

Les thématiques de la *Websérie* et du *Vlogue* de ce module traitent de l'intimidation chez les élèves du primaire. Elles abordent les réactions envisageables d'un jeune qui est témoin ou victime d'intimidation, ainsi que les stratégies à adopter dans ces circonstances.

APPRENTISSAG

COMPÉTENCES ABORDÉES

Identifier et gérer ses émotions

Exprimer ses émotions

Avoir de l'empathie

Communiquer

Agir avec bienveillan<u>ce</u> S'affirmer

Reconnaitre l'intimidation

Demander de l'aide

ZOOM-OUT

HABILETÉS SOCIALES



Thématique

S'EXCUSER

Matiou Peddington Jr est assis à une table et termine sa composition sur l'hydroélectricité. À la même table se trouve Bianka avec un « k » qui, de façon très malhabile, renverse sa gourde d'eau sur la composition de Matiou. Les élèves apprendront les étapes que Bianka avec un « k » a dû respecter afin de formuler des excuses acceptables.

Cette capsule enseigne à l'élève à formuler des excuses en respect des étapes suivantes.

- Prends conscience que tu as nui à quelqu'un.
- Détermine ce que tu as fait de pas correct.
- Réfléchis aux conséquences de ton geste.
- Excuse-toi en admettant avoir causé un tort.
- Précise ce que tu vas faire de différent à l'avenir.

EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, À MOI DE JOUER, MÉLI-MÉLO, MON JOURNAL

ZONE ZEN

GESTION DES ÉMOTIONS



Thématique

MON VISAGE EN ÉMOTION

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui vise à porter une attention particulière aux différentes émotions que notre visage peut exprimer.

APPRENTISSAGES

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE, MON JOURNAL



APPRENTISSAGES