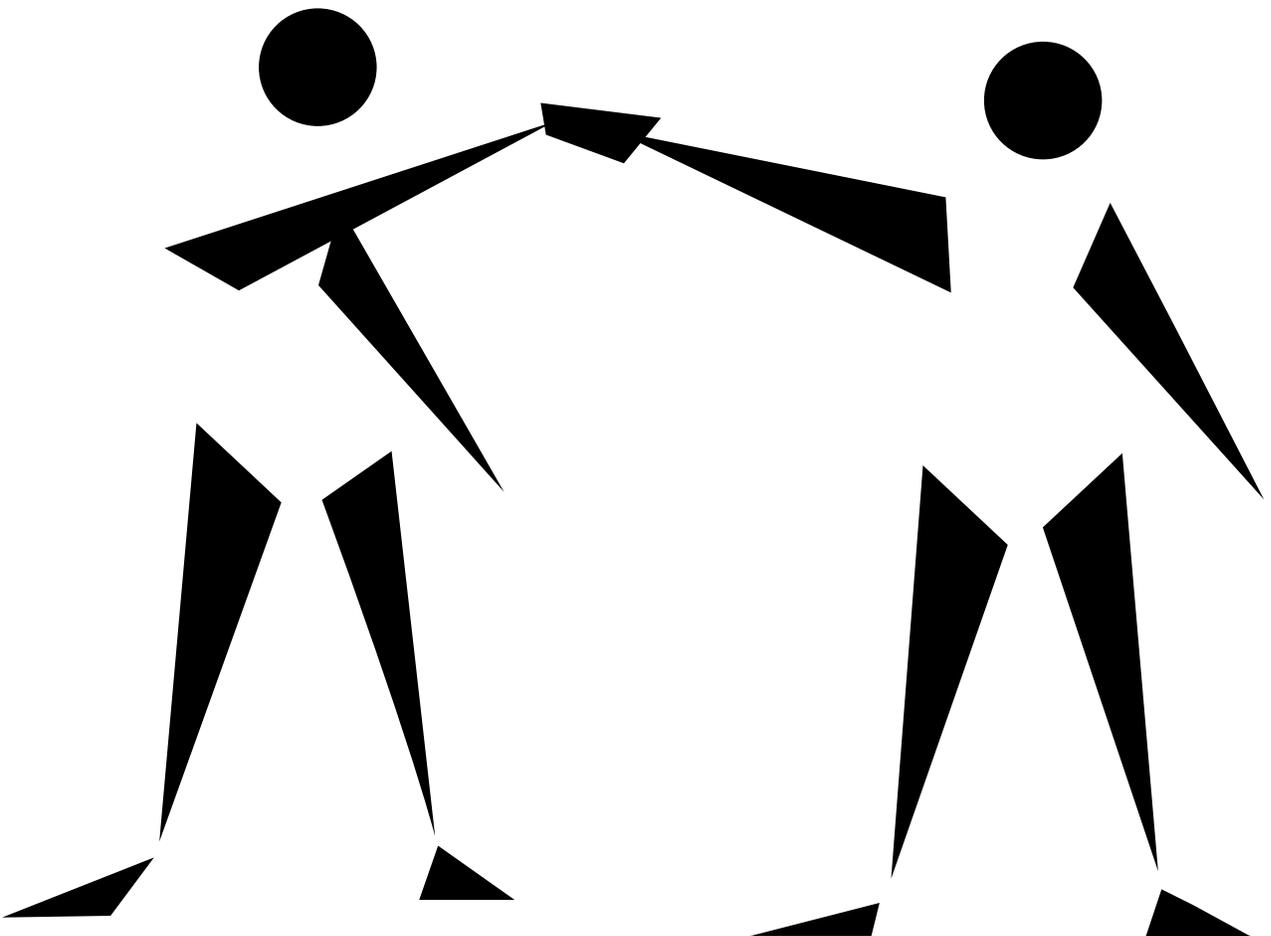


# 4. GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES





**Tableau synthèse de Gestion personnelle et relation humaines**

*L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.*

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
<b>A</b>	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conscience et estime de soi</li> <li>2. Établissement d'objectifs</li> <li>3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes</li> </ol>	<p><i>L'élève doit :</i></p> <p>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</p> <p>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</p> <p>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</p> <p>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.</p> <p>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</p> <p>4.6 Aimer participer et apprendre.</p>
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Responsabilités sociales</li> <li>2. Rapports</li> <li>3. Résolution de conflits</li> <li>4. Stratégies d'évitement et de refus</li> </ol>	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentiments et émotions</li> <li>2. Facteurs de stress</li> <li>3. Effets du stress</li> <li>4. Stratégies de gestion du stress</li> </ol>	
<b>A</b>	Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Établissement d'objectifs et planification</li> <li>2. Prise de décisions et résolution de problèmes</li> <li>3. Habiletés interpersonnelles</li> <li>4. Habiletés de résolution de conflits</li> <li>5. Habiletés de gestion du stress</li> </ol>	
<b>Connaissances</b>			
<b>Habiletés</b>			

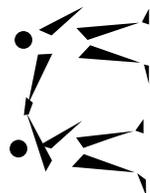


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<b>Connaissances</b>	<i>Sous-domaines</i>												
	Domaine A	1. Conscience et estime de soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Établissement d'objectifs	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine B	1. Responsabilités sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Rapports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Résolution de conflits	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Stratégies d'évitement et de refus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine C	1. Sentiments et émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Facteurs de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Effets du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Stratégies de gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Habiletés</b>	<i>Sous-domaines</i>												
	Domaine A	1. Établissement d'objectifs et planification	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Prise de décisions et résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Habiletés interpersonnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Habiletés de résolution de conflits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		5. Habiletés de gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

éveil  acquisition ou développement  maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

- C.4.M.A.1 *L'élève doit être apte à :*  
**Indiquer les caractéristiques qui font de lui un être unique** (p. ex. caractéristiques physiques, aptitudes, sexe).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Me voici!

- Montrer aux élèves des images d'êtres vivants (p. ex. chien, oiseau, papillon, fille) qui montrent que chacun est unique.
- Faire apporter une photo récente de chaque élève et l'épingler sur le babillard. Composer un « photorama » de la classe. Faire observer les différences entre les élèves (garçon/fille, couleur des yeux, de la peau, des cheveux, taille). Voir M : 1.1.1, 2.1.1.

Note :

Utiliser des chansons et des comptines qui renforcent l'image positive de soi.

- Poser des questions du genre : « Quel est ton jouet préféré? Quel vêtement aimes-tu porter? »
- Créer un livret ou un album personnalisé pour chaque élève.

Note :

Le livret ou l'album personnalisé peut contenir les éléments suivants :

- Couverture : photo récente et nom
- Page 1 : date de naissance et photo de famille
- Page 2 : contour du visage (ou du corps); l'élève colorie ses yeux et ses cheveux
- Page 3 : faire une empreinte de la main
- Page 4 : talents particuliers ou choses préférées : faire découper et coller des illustrations de ce qu'il sait faire ou des choses qu'il aime (p. ex. courir, patiner, danser, jouer au ballon) ou faire encercler des phrases du genre : je sais danser, j'aime jouer au hockey

#### Cercle d'amis

- Placer les élèves en cercle. Demander à un élève de lancer un ballon à un camarade en le faisant rebondir. Celui qui l'attrape doit se présenter et nommer une de ses caractéristiques physiques. Il peut être utile de faire un remue-ménages avant le jeu : Je m'appelle \_\_\_\_\_ et j'ai les \_\_\_\_\_ (caractéristiques physiques). J'aime \_\_\_\_\_ (sport ou activité).

Note :

À l'occasion du **Cercle d'amis**, faire passer une pièce de monnaie ou une plume, comme dans « Le cercle de la parole » (*Le succès à la portée de tous les apprentants*, p. 7.5).

#### Au gymnase

- Faire un remue-ménages sur les sports. Compléter des phrases du genre : J'aime \_\_\_\_\_ (nom ou image du sport). Lister des sports que les élèves peuvent pratiquer.
- Faire mimer ces sports.

- C.4.M.A.2a

✿ **Indiquer l'importance du temps, de l'effort et de la coopération pour réaliser des tâches simples individuelles** (p. ex. attacher ses lacets) **et collectives** (p. ex. choisir le jeu que l'on jouera en groupe).

- C.4.M.A.2b

✿ **Opposer les comportements qui dénotent un bon sens des responsabilités à ceux qui dénotent le contraire** (p. ex. être attentif en classe plutôt que déranger les autres, partager le matériel plutôt que le monopoliser, rester concentré sur la tâche à accomplir plutôt que s'agiter).



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Un être unique

L'enseignant note sur une liste de contrôle les élèves qui sont capables d'indiquer une caractéristique qui fait d'eux un être unique.

L'élève :	oui	non
se présente		
nomme un sport ou un passe-temps qu'il aime		
nomme une caractéristique qui fait de lui un être unique		

### Remarques pour l'enseignant

Chaque enfant a des caractéristiques uniques. L'acquisition d'une bonne image de soi est essentielle à sa croissance. Il faut donc le guider et l'encourager à s'accepter tel qu'il est et à développer ses talents en le mettant dans des situations où il peut avoir du succès.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 372.7/P964 Mat.).



**Résultat d'apprentissage spécifique**

C.4.M.A.3 *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer des choix à faire quotidiennement et voir comment faire des choix** (p. ex. comment se vêtir, quoi manger, à quoi jouer, comment éviter le danger) **qui influent sur sa santé et son bien-être.**

**Suggestions pour l'enseignement**

**Moi, je fais des choix!**

- Aider les élèves à réaliser qu'ils font des choix plusieurs fois par jour pour s'habiller, manger, jouer, en leur posant des questions sur leurs choix de vêtements, de nourriture, de jouets ou d'activités.
- Présenter des illustrations de plusieurs types de goûters : fruits, tablettes de chocolat, biscuits, céréales, et demander aux élèves de dire ce qu'ils préfèrent. Aider les élèves à réaliser qu'ils font des choix plusieurs fois par jour pour manger. Montrer la relation qu'il y a entre faire un bon choix et avoir une bonne santé.

Note :

L'enseignant pourrait afficher au babillard un tableau des bons choix que les élèves font chaque jour à la maison ou à l'école et les encourager à présenter ces choix à la classe.



Voir l'annexe 17.

**Bien choisir**

- Voir C.3.M.B.3
- Dessiner le soleil, la neige, la pluie et le vent sur de grandes pancartes. Expliquer aux élèves qu'ils vont découper des images de vêtements dans des revues ou des catalogues qu'ils pensent appropriés aux quatre conditions météorologiques. Faire coller ces images sur les pancartes. Établir le lien entre les choix qui sont faits et les effets sur le bien-être (p. ex. on peut avoir mal à la tête si on oublie son chapeau quand il fait chaud).

Note :

Voir *Le défi Canadien Vie active (6 – 8 ans)*, section « Environnement », p. 7.

**Suggestions pour l'évaluation**

**Observation : Choix à faire quotidiennement**

L'enseignant note sur une liste de contrôle, si les élèves sont capables de choisir des vêtements appropriés aux conditions météorologiques suivantes et de dire pourquoi.

Noms	neige	pluie	soleil	vent chaud
				

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Observation : Bien choisir

L'enseignant demande aux élèves de compléter le tableau suivant de choix à l'aide d'images appropriées :

Matin	Récréation	Soirée
		

L'enseignant note si les élèves

- ont su faire un choix
- savent expliquer leur choix

### Remarques pour l'enseignant

Les activités d'apprentissage ont pour but d'amener l'élève à acquérir les techniques, les attitudes et les connaissances qui lui permettront de satisfaire ses besoins et d'avoir des comportements responsables en vue d'assurer sa santé et sa sécurité.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1<sup>er</sup> programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.B.1a *L'élève doit être apte à :*

**Donner des exemples de comportements responsables d'un point de vue social** (p. ex. écouter les autres, suivre les règles, attendre son tour, partager le matériel, parler gentiment, faire preuve de courtoisie) **qui permettent de bien s'entendre avec les autres en classe et pendant la récréation.**

C.4.M.B.1b

 **Dire comment les sentiments et les expériences sont semblables ou différents d'une personne à l'autre, quand il est question de participation à des activités physiques, des sports ou des activités sociales** (p. ex. être excité, heureux, en colère, anxieux, mal à l'aise, frustré).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Comportements responsables

- Expliquer aux élèves que pour bien s'entendre, il faut que chacun fasse des choix de comportements responsables (travail dans Internet, jeux, **Montre et dis**, présentation d'un partenaire). Citer des façons d'agir qui sont responsables :  
écouter les autres;  
suivre les règles;  
attendre son tour;  
parler gentiment.
- Revoir les règles relatives aux comportements responsables à l'occasion d'un jeu en classe ou dehors. Voir C.3.M.A.5a.
- Créer des situations propices à l'expression de comportements responsables d'un point de vue social.
- Faire asseoir les élèves en cercle pour les discussions de classe. Utiliser les lignes directrices du « cercle de la parole » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5) de manière à renforcer les comportements responsables d'un point de vue social.  
Note :  
Le cercle de la parole est une excellente façon d'enseigner le partage, la politesse, l'écoute active et les règlements.



Voir l'annexe 10.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Comportements responsables

L'enseignant donne des exemples de comportements, responsables ou non d'un point de vue social. Il note les élèves qui manifestent leur reconnaissance des comportements responsables en levant un visage souriant.

L'enseignant note sur un tableau de fréquence si les élèves ont un comportement responsable pendant les activités de classe, particulièrement si l'élève :

- parle gentiment
- écoute
- suit les règles
- attend son tour
- fait preuve de courtoisie



### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*,  
Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.B.2a L'élève doit être apte à :

**Indiquer comment on peut montrer qu'on écoute attentivement son interlocuteur lors d'une conversation**

(p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, ne pas parler en même temps qu'elle, hocher la tête, demeurer relativement immobile).

### Suggestions pour l'enseignement

#### L'écoute active

- Dans *Benjamin et la nuit*, faire observer comment la maman de Benjamin l'écoute avec attention (gestes, contact des yeux, pas d'interruption, immobilité, acquiescement).



Voir l'annexe 10.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : L'écoute active

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable d'indiquer une des façons dont la maman de Benjamin montre qu'elle écoute son petit attentivement :

- fixer son attention sur la personne qui parle
- ne pas parler pas en même temps que l'autre personne
- hocher de la tête en signe d'accord
- demeurer relativement immobile

#### Observation : L'écoute active

À la suite d'une activité dans laquelle on écoute attentivement, demander aux élèves de colorier le visage qui décrit le mieux leur comportement :

		Je n'ai pas parlé
		Je suis resté immobile
		J'ai fixé mon attention sur la personne qui parlait

### Remarques pour l'enseignant

L'enseignant démontre ce qu'est l'écoute active lorsqu'il enseigne et pendant la période de lecture à voix haute.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

BOURGEOIS, Paulette. *Benjamin et la nuit*, Toronto, Scholastic, 1986.





### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.B.2b *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer des activités qu'on peut faire avec ses amis** (p. ex. se parler, jouer à des jeux, partager ses jouets).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Entre amis

- Lire des livres au sujet de l'amitié comme *Un nouvel ami pour Benjamin* et lister des jeux ou des activités qu'on peut faire ensemble.
- Dessiner une activité qu'on peut partager avec un ami.

#### Danse, mon singe!

- Faire effectuer des mouvements gymniques simples à un élève qui se tient debout face à un autre élève. Celui-ci doit faire exactement la même chose que le premier. Échanger les rôles.

Variantes :

- Dessiner au tableau les marches d'un escalier. Dessiner trois amis sur la première marche. Faire nommer les activités que ces amis peuvent faire ensemble. Ajouter une marche pour chaque activité. Mettre un soleil en haut.
- Faire mettre en pratique en classe, au gymnase, dehors.

C.4.M.B.3a

✿ **Décrire ce qui se produit lorsque quelqu'un se met un colère** (p. ex. visage rouge, muscles tendus, voix forte, agression physique) **et ce qu'on peut faire pour atténuer ou faire disparaître sa colère** (p. ex. prendre le temps de réfléchir à la question, parler à la personne qui est à l'origine de la colère, demander l'aide d'un adulte, aller marcher ou courir sous la surveillance de quelqu'un).

C.4.M.B.3b

✿ **Indiquer plusieurs causes de conflit pouvant survenir en classe ou lors des jeux** (p. ex. désaccords concernant le choix des partenaires de jeu, le choix des jeux ou le choix du matériel; personnes qui n'attendent pas leur tour, ne partagent pas, ne jouent pas franc-jeu ou veulent toujours gagner).

C.4.M.B.3c

✿ **Indiquer comment éviter les situations susceptibles d'engendrer des conflits ou comment en réduire le potentiel conflictuel** (p. ex. demeurer calme, demander l'aide d'un adulte, attendre son tour, suivre les règles, demander pardon) (c.-à-d. en classe et au jeu).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Entre amis

Diviser une feuille en 2 cases dans lesquelles l'enfant illustre 2 activités qu'il peut faire avec ses amis.  
L'enseignant note si l'élève est capable d'indiquer ces deux activités.

Noms	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

BOURGEOIS, Paulette. *Un nouvel ami pour Benjamin*, Toronto, Scholastic, 1997, (C818.54/B772u).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.B.4 *L'élève doit être apte à :*

**Reconnaître les réactions appropriées** (p. ex. éviter le danger, ne pas toucher, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser avec fermeté) **dans des situations qui pourraient être dangereuses.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Réactions appropriées

- Préparer deux feux de signalisation (vert et rouge) pour chaque élève : les découper, les colorier, les plastifier et les monter sur des bâtonnets (ils pourront servir aux activités qui se rapportent au RAG de la **Sécurité**). Expliquer que le feu vert signifie que tout va bien, tandis que le feu rouge veut dire qu'il y a un danger. Expliquer qu'il y a des situations dangereuses à éviter, par exemple traverser la rue en courant (c'est comme un feu rouge dans la tête).  
Note :  
Voir les illustrations des feux de circulation de FL1 : p. 86 à 90, annexe p. 91 et FL2 : p. 44 à 56, annexe p. 56.
- Puis, présenter aux élèves des situations qui peuvent être ou ne pas être dangereuses. Leur demander de lever le feu qui correspond à la réaction appropriée à la situation présentée (p. ex. feu rouge pour la situation : toucher le four dans la cuisine).



Voir les annexes 9 et 11.

#### Je sais dire non!

- Expliquer aux élèves qu'ils pourraient être invités à participer à des situations dangereuses et qu'il faut apprendre à dire non.
- Présenter des images de situations qui peuvent être ou ne pas être dangereuses. Demander aux élèves de faire un hochement de tête pour les situations non dangereuses et de faire non du doigt pour les situations à risque.  
Variantes :
  - On peut faire la même chose avec de petits drapeaux en papier vert et rouge ou avec des visages souriants ou tristes, ou encore en criant : oui, oui!; non, non!
  - L'enseignant peut aussi, à partir de dessins animés, de films ou d'histoires racontées (*Le loup et les sept chevreaux*), demander aux élèves de déterminer la réaction appropriée.



Voir l'annexe 12.

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Réactions appropriées

À l'aide des feux de signalisation préparés pour l'activité suggérée, l'enseignant vérifie si l'élève sait lever le feu qui correspond à la réaction appropriée et dire, par exemple :

- J'évite de toucher le four allumé (feu vert)
- Je traverse la rue en courant (feu rouge)

### À l'aide!

Quelqu'un se noie dans la piscine.	 sage	 maître-nageur	 concierge
Un étranger te demande de l'aider à retrouver son chien.	 médecin	 voisin	 policier
Un élève de la classe harcèle ton ami.	 policier	 enseignant	 parent-secours
Dans Internet, quelqu'un te demande ton adresse pour qu'il puisse t'écrire.	 médecin	 chauffeur d'autobus	 parent
Autre	Qui t'aidera? : _____		

## Remarques pour l'enseignant

Il est important de faire comprendre à l'élève qu'on peut faire de bons choix en ayant des réactions appropriées dans des situations qui pourraient être dangereuses et qu'il faut aller chercher de l'aide au besoin.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



CHAUVEAU, Dominique, et Stéphane TURGEON. *Les trois petits cochons*, Montréal, Tormont, 1994, « Lis tout en jouant » (398.2 T845c).

Committee for the Children. *Second Step*, Seattle, Second Step, 1992.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL1 P964 Mat.).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde – immersion, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL2 P964 Mat.).

GRIMM, Jacob Ludwig Karl, Agnès MATHIEU et Claude LAURIOT PRÉVOST. *Le loup et les sept chevreaux*, Paris, Nord-Sud, 1984, (398.2/G864L).

« Le porte-feuille perdu », (N° 20), *Non, non, non et non!*, vidéocassette, Montréal, Ciné-Fête, 2000, (Service de doublage).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.C.1a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer une variété de sentiments et d'émotions** (c.-à-d. joie, tristesse, colère, peur, surprise, anxiété, enthousiasme) **et une variété de contextes dans lesquels ils peuvent se manifester** (p. ex. lieux nouveaux, grands espaces, noirceur, partage avec les autres, activités physiques, fêtes, anniversaires, bonne entente, désaccords).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Sentiments et émotions

- Définir ce qu'est un sentiment, une émotion. Expliquer que tous les êtres humains éprouvent et expriment des sentiments et des émotions.  
Note :  
Voir « J'exprime mes sentiments », FL1 : p. 86 à 90, annexe p. 67 et « Les sentiments », FL2 : p. 44 à 56, annexes p. 83-85.
- Puis faire identifier divers sentiments et émotions (joie, tristesse, colère, peur, surprise, anxiété, enthousiasme) à l'aide d'images, d'affiches, d'illustrations découpées dans des magazines, de situations vécues, de films, de dessins animés, d'histoires lues ou racontées.
- Établir le lien entre les sentiments et émotions et les contextes dans lesquels ils peuvent se manifester (p. ex. une fête peut susciter la surprise, la joie, l'enthousiasme, ou bien la colère, la tristesse, l'anxiété). Une situation heureuse ne produit pas nécessairement des sentiments heureux (p. ex. un enfant peut éprouver de l'anxiété à la fête d'un ami parce qu'il se sent mal à l'aise avec les autres ou qu'il se sent délaissé).  
Note :  
Créer des chansons du type : « Si tu aimes le soleil ».

#### Sentiments en contexte

- Découper des images de personnes dans différents contextes : des amis qui parlent ou qui font du sport, des personnes en train de travailler, des personnes fâchées. Coller une image par affiche.
- Distribuer les affiches aux élèves et leur demander d'essayer de reconnaître le sentiment exprimé par la personne sur l'affiche et d'expliquer pourquoi la personne éprouve ces sentiments.  
Note :  
On peut demander aux élèves de mimer certaines émotions et de les présenter à la classe. Faire suivre d'une discussion.
- Demander aussi aux élèves d'essayer de reconnaître des façons d'aider la personne lorsqu'elle semble exprimer un sentiment négatif.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation et Appréciation : Sentiments et émotions

L'enseignant observe si l'élève a bien reconnu l'émotion illustrée sur l'affiche.

Noms	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

L'enseignant note sur une grille d'évaluation si l'élève sait nommer trois contextes dans lesquels l'émotion pourrait se manifester.

Échelle :

- 3 contextes – Performance excellente
- 2 contextes – Performance moyenne
- 1 contexte – Amélioration requise

### Remarques pour l'enseignant

Utiliser les ressources disponibles : livres, films, dessins animés, marionnettes, théâtre, présentations, jeux et activités de groupe, partage, images de la trousse *Second Step* (maternelle).

L'enseignant devrait fournir des occasions aux élèves de parler de leurs propres sentiments et d'exprimer leurs émotions à l'occasion des activités de classe. Il est important que les élèves sachent que la colère ou la tristesse sont des sentiments humains acceptables mais qu'il existe des façons appropriées de les exprimer. L'enseignant doit donc offrir des suggestions quant aux manières appropriées de les exprimer et donner de multiples occasions aux élèves de les mettre en pratique.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Committee for the Children. *Second Step*, Seattle, Second Step, 1992.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL1 P964 Mat.).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde – immersion, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL2 P964 Mat.).

MCKEE, David. *Je le déteste mon nounours*, Paris, Seuil, 1983, (828.914/M154i.F).

ORAM, Hiawyn, Satoshi KITAMURA et Jean-Pierre Carasso. *La colère d'Arthur*, Paris, Seuil, 1982, (828.914/O63/A8.Fc).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.C.1b L'élève doit être apte à :

**Reconnaître les émotions exprimées par les autres selon les signes qu'ils manifestent** (p. ex. rire, yeux larmoyants, sourire, froncement des sourcils, gestes).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Reconnaître les émotions exprimées par les autres

- Définir ce qu'est un signe et à quoi il sert (c'est un message pour nous avertir, nous informer, nous faire savoir ce qui se passe en dedans).
- À la suite d'un jeu comme **Le chat et la souris** (H.1.1.B.2), faire nommer les signes verbaux ou non verbaux que les élèves manifestent pour exprimer leurs émotions lorsqu'ils se font attraper ou qu'ils attrapent quelqu'un, ou lorsque quelqu'un ne joue pas franc-jeu : sourire, rire, cris, yeux larmoyants, froncement des sourcils.
- Faire associer ces signes à des émotions : joie, colère, peur, anxiété, surprise.
- **De bouche à oreille** : Demander à un élève de chuchoter un mot qui exprime un sentiment (p. ex. triste, fâché, surpris) à l'oreille d'un camarade qui doit alors mimer le sentiment exprimé (expression du visage, gestes). Les autres essaient de deviner et de nommer le sentiment exprimé.
- Utiliser les visages de la trousse *The Magnetic Way* pour illustrer une variété d'émotions.

Note :

Encourager les élèves à se dire de belles paroles, à se reconforter mutuellement. Afficher ces paroles au babillard de la classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Émotions exprimées

L'enseignant vérifie si l'élève a bien mimé le sentiment que quelqu'un lui a chuchoté à l'oreille.

Noms	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

### Remarques pour l'enseignant

Il est important que l'élève se sente à l'aise de partager ses sentiments, particulièrement la tristesse, la peur, la colère avec un adulte responsable et fiable : parent, enseignant, sage ou gardien.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

NERD, Lori. *The Magnetic Way into Language : Feelings and Emotions*, New York, Getzville Creative Edge Inc., 1988.





### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.C.2 L'élève doit être apte à :

**Indiquer des situations qui sont source d'anxiété ou de tension** (p. ex. se rendre à sa première journée d'école, entrer dans un grand gymnase, prendre l'autobus scolaire, essayer quelque chose de nouveau).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Je me demande si... (anxiété, tension)

- À partir d'événements vécus en classe (se rendre à sa première journée d'école, prendre l'autobus scolaire, essayer quelque chose de nouveau), de films, de lectures individuelles ou collectives, faire nommer des situations qui sont source d'anxiété ou de tension. Voir H.4.M.A.5.

Note :

Présenter à la classe des exemples de situations qui sont source d'anxiété et de tension, par exemple se faire insulter, perdre un jouet, s'égarer, se sentir harcelé dans un parc.

- Demander aux élèves de suggérer des moyens d'y faire face.
- Leur faire savoir qu'il y a des adultes fiables vers qui se tourner en cas de besoin.
- Encourager la prise de conscience du stress et les stratégies de gestion du stress (comme les techniques de relaxation).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Situations qui sont source d'anxiété ou de tension

L'enseignant note sur une liste de contrôle l'élève capable de décrire une situation qui le rend anxieux.

Noms	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

### Remarques pour l'enseignant

Selon les auteurs de *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, l'anxiété est un malaise ressenti physiquement et psychologiquement tandis que le stress est une demande inhabituelle d'adaptation qui oblige à puiser des réserves d'énergie au-delà de ce que nous dépensons. Il nous oblige donc à nous renouveler.

Il serait bon d'aborder le sujet de l'anxiété dès la rentrée scolaire en raison des nombreux changements qui surviennent dans la vie de l'élève. L'élève doit aussi comprendre que tout le monde peut être sujet à l'anxiété et à la tension mais que l'être humain est capable de s'adapter à de nombreuses situations et donc de gérer son stress. Le stress peut être positif et stimulant pour lui. Il lui permet de changer et de s'adapter. L'élève doit aussi savoir où trouver de l'aide quand il fait face à une situation difficile et stressante (parent, enseignant, policier, sage ou adulte fiable).



### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, (732.86044/B685p).

BOURGEOIS, Paulette, et Brenda CLARK. *Benjamin et le tonnerre*, Toronto, Scholastic, 1998, « Benjamin », (C818.54 B772b).

BOURGEOIS, Paulette, et Brenda CLARK. *Benjamin va à l'école*, Richmond Hill (Ontario), Scholastic, 1996, « Benjamin », (G.L. C818.54 B772b).

DAVROU, Y., et J. C. MACQUET. *Le guide pratique de la sophrologie*, Paris, Retz, 1978, (613.79/D267g).

DOLPHIN, Ken, et Maurice DUNBERRY. *Pipi*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1992, (C848.914 D665p).

PELLETIER, Darrell. *Le premier jour à l'école pour Alfred*, Regina, Gabriel Dumont Institute of Native Studies and Applied Research, 1992, (C848.914 P388p).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.M.C.4a *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer les personnes** (p. ex. parents, frères et sœurs, parents-secours, religieux) **qui peuvent l'aider lorsqu'il se trouve dans une situation stressante.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Personnes de confiance

- Expliquer aux élèves qu'ils peuvent être aidés par des adultes de confiance dans leur entourage, comme un parent, un enseignant, un gardien, un parent-secours, un policier, un maître-nageur, un conseiller, un religieux, un sage. À partir de situations de classe ou de situations fictives, faire comprendre à l'élève qu'il peut chercher de l'aide.
- Demander à chaque élève de nommer une ou deux personnes qui pourraient l'aider en cas de besoin. Voir C.3.M.B.4.
- Poursuite : Les élèves jouent à se poursuivre et s'attraper. Il y a un coin avec l'enseigne « Parent-secours » où ils peuvent se réfugier. Mais attention, parfois l'enseigne est enlevée, alors personne ne peut y aller.

Variante :

Choisir deux ou trois élèves qui jouent le rôle de « facteurs de stress » et qui poursuivent les autres. Il y a un coin avec l'enseigne « Poste de secours » gardé par un élève qui joue le rôle d'adulte fiable (parent-secours, enseignant, sage, parent). Lorsqu'un élève se fait attraper par un « facteur de stress », il doit se rendre au poste de secours et faire un exercice de relaxation avant de pouvoir retourner au jeu. Changer les « facteurs de stress » et les élèves du poste de secours plusieurs fois dans le jeu.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Personnes de confiance

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de nommer au moins deux personnes qui peuvent l'aider dans une situation stressante.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



DOLPHIN, Ken, et Maurice DUNBERRY. *Pipi*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1992, (C848.914 D665p).

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Entre amis*, Genève, La Joie de lire, 1992.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.M.A.2 *L'élève doit être apte à :*

**Classer les décisions à prendre ou les choix à faire quotidiennement selon la nature positive ou négative de leurs conséquences** (p. ex. sain ou malsain, sécuritaire ou dangereux, utile ou nuisible).

H.4.M.A.1

✿ **Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre** (p. ex. courir sans arrêt pendant une minute, écouter attentivement le professeur pendant qu'il lit un livre à voix haute, terminer une tâche).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Visage rouge, visage vert

- Distribuer à chaque élève deux assiettes en carton. Leur demander de dessiner sur une assiette un visage souriant au crayon vert et sur l'autre, un visage triste au crayon rouge. Expliquer que le visage souriant vert est comme le feu de circulation vert : tout va bien, il n'y a pas de problème, et que le visage triste rouge est comme le feu de circulation rouge : il faut s'arrêter, il y a un problème (faire le lien avec la circulation automobile : C.3.M.B.1).
- Montrer qu'on fait des choix et qu'on prend des décisions tous les jours, par exemple celles de se brosser les dents, de s'habiller pour aller à l'école, de traverser la route, de jouer avec ses amis. Parfois on fait de bons choix, mais il arrive qu'on fait de mauvais choix qui ont des conséquences négatives, par exemple, avoir une carie, avoir des engelures, avoir un accident, se faire mal. Voir C.4.M.A.3 et C.4.M.B.4.
- Présenter des illustrations de situations saines, sans danger, utiles, et des illustrations de situations malsaines, dangereuses ou nuisibles. Demander aux élèves de lever l'assiette qui décrit le mieux la situation présentée. Par exemple, si la situation présentée est saine, sans danger ou utile, les élèves devraient lever le visage vert, ce qui signifie que tout va bien. Si la situation est malsaine, dangereuse ou nuisible, les élèves devraient lever le visage rouge, ce qui signifie qu'il y a un problème et qu'il faut s'arrêter. Montrer le lien qu'il y a entre le choix d'une décision et sa conséquence.

Note :

Faire comprendre que ce qui est drôle ou amusant n'est pas toujours sans danger.



Voir l'annexe 11.

#### Au gymnase

- Faire participer les élèves à des jeux ou des activités qui démontrent l'importance de jouer et de se déplacer en toute sécurité. Voir H.1.M.A.1.  
Variante :  
Lire à voix haute des phrases qui décrivent diverses situations saines, sans danger et utiles, ou malsaines, dangereuses, nuisibles. Demander aux élèves de lever le visage approprié et d'expliquer pourquoi la décision est bonne ou ne l'est pas.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Décisions à prendre ou choix à faire

L'enseignant donne des illustrations de situations saines ou sans danger, et malsaines ou dangereuses que l'élève doit classer selon la nature positive ou négative de leurs conséquences en utilisant les visages rouges et verts.

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation l'élève qui est capable de classer correctement les décisions à prendre.



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Illustrations possibles :

- Je me brosse les dents.
- Je traverse la rue en courant.
- Je mange beaucoup de vitamines.
- Je partage mes jouets avec les autres.
- Je bouscule mon ami.
- Je porte un chapeau pour jouer au parc



Voir l'annexe 11.

Échelle :

	L'élève sait classer 4 ou 5 décisions ou choix
	L'élève sait classer 2 ou 3 décisions ou choix
	L'élève classe moins de 2 décisions ou choix

### Remarques pour l'enseignant

L'utilisation de ressources complémentaires (films, lectures, invités) et d'activités concrètes (marionnettes, dessins, mimes) est fortement recommandée. Consulter *Aimer la vie : Tout le monde y gagne!*

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1<sup>er</sup> programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : Tout le monde y gagne!*, Winnipeg.



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.M.A.3 *L'élève doit être apte à :*

**Se conformer à certaines règles élémentaires de vie en société, lors des activités scolaires** (p. ex. écouter attentivement, parler gentiment, partager avec les autres).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Règles élémentaires de vie en société

- Créer des situations de classe (p. ex. centres d'activités, jeux de groupe) propices à la mise en pratique et à l'utilisation des règles élémentaires de vie en société, par exemple, écouter attentivement, parler gentiment, partager avec les autres.

Variantes :

- Utiliser des marionnettes pour faire une démonstration de comportements souhaitables. Faire mettre les règles en pratique lors d'activités subséquentes.
- Chaque élève fabrique son propre macaron sur le thème du franc-jeu. Ce macaron peut être porté pendant les temps de jeu libre.

Notes :

- Utiliser des modèles visuels (pictogrammes, dessins, affiches) comme rappels.
- Utiliser le modèle du « cercle de la parole » régulièrement afin d'encourager le développement des comportements sociaux (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Règles élémentaires de vie en société

Au début de chaque période de jeux libres ou d'autres activités de groupe, l'enseignant choisit une des règles de vie qui devra être mise en pratique pendant l'activité. À la fin de l'activité, chaque élève montre soit le côté « franc-jeu » s'il constate avoir respecté la règle, soit le côté verso s'il pense qu'il doit respecter la règle davantage.

Variante :

Les élèves peuvent choisir en groupe la règle à respecter.

### Remarques pour l'enseignant

La maternelle constitue la première étape de socialisation dans la vie de l'élève. La répétition fréquente d'activités qui encouragent la mise en pratique des règles élémentaires de vie en société favorisera l'acquisition progressive d'habiletés interpersonnelles.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Entre amis*, Genève, La Joie de lire, 1992.





### Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.M.A.5 *L'élève doit être apte à :*

**Prendre part à des activités de relaxation** (p. ex. faire une sieste ou se reposer pendant un moment, jouer dehors, lire un livre, tenir un jouet en peluche, écouter de la musique, regarder la télévision).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Exercices de relaxation

- Expliquer que le corps humain a besoin de nourriture et d'exercice pour bien fonctionner, mais qu'il a aussi besoin de repos, de détente et de relaxation. Demander aux élèves d'énumérer les choses qu'ils font quand ils sont fatigués, après avoir travaillé ou fait un effort physique intense (p. ex. dormir, rêver, écouter de la musique, lire un livre, regarder la télévision, s'étendre, jouer dehors).
- Faire allonger les élèves sur le tapis dans un espace personnel, leur demander de fermer les yeux et de garder le silence pendant qu'une musique relaxante joue.
- Faire des exercices d'étirements latéraux, frontaux, vers le haut, vers le bas, qui visent à la décontraction musculaire.  
Note :  
Utiliser le tapis, des tapis de sol individuels ou un espace plus ouvert comme le gymnase, la cour de récréation, selon les besoins.
- Faire des interludes incluant des exercices musicaux, physiques, ou les deux, pendant la classe (p. ex. **Dominique dit**, danse folklorique).
- Faire le clown : chaque élève mime un visage drôle ou marche d'une façon comique.

#### Centre de détente

- Faire observer qu'après avoir travaillé ou après avoir couru, on a besoin de s'étirer, de se détendre. Créer un centre de détente en classe avec une ambiance appropriée : musique et écouteurs, coussins, objets en peluche, livres. Encourager les élèves à s'y rendre et à choisir une activité de relaxation quand ils se sentent fatigués après une longue activité.

#### J'imagine...

- Faire des exercices de visualisation (corps détendu, yeux fermés, allongé) : lire une histoire (descriptive) aux élèves et leur demander de voir mentalement les éléments de l'histoire.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Activités de relaxation

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait décrire ou démontrer une activité de relaxation qu'il aime faire.



### Remarques pour l'enseignant

Pour une relaxation plus efficace, les élèves devraient :

- porter des vêtements lâches
- avoir un espace personnel non encombré
- avoir le corps détendu (ne pas croiser les bras, les jambes ou se tenir la tête avec les mains).

Il existe plusieurs types de musique propices à la relaxation (musicothérapie) :

- Ambiance sonore naturelle
- Bruits aquatiques, chants d'oiseaux
- Musique classique adaptée (Chopin, Pachelbel, Bach)
- Musique autochtone (Sunshine Records sur l'avenue Selkirk à Winnipeg : 586-8037).
- Histoires avec accompagnement musical

Les exercices de relaxation nécessitent une certaine préparation.

- Avant l'activité, les élèves doivent se détendre physiquement et faire des exercices respiratoires pour se préparer à la détente.
- Après l'activité, les élèves doivent être préparés à sortir de la relaxation lentement et progressivement. Consulter les ressources dans le domaine.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Alain et Alex Spiré sur l'île ensorcelée », (Face B) , bande sonore, Montréal, Association pulmonaire du Québec 1991, (B.M./618.92230/A317).

BACH, Johann Sébastien. *Bach by the Sea : the Soothing Sounds of the Sea with the Beautiful Sounds of the Classics*, disque compact, Englewood Cliffs (New Jersey), Special Music Company, (D.C./787.87/B118w).

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, (732.86044/B685p).

CHOPIN, Frédéric. *Chopin by the Sea : the Soothing Sounds of the Sea with the Beautiful Sounds of the Classics*, Englewood Cliffs, N.J., Special Music Company, (D.C./786.2/C549p).

DAVROU, Y., et J.C. MACQUET. *Le guide pratique de la sophrologie*, Paris, Retz, 1978, (613.79/D267g).

FERTIER, André. *Détente musicale pour enfants : espaces sonores destinés aux enfants pour temps de repos et activités créatrices : méthode de musicothérapie*, bande magnétique, Paris, Ellébore, 1986, (B.M./613.79/F741d).

FITZGERALD, Francis Scott. *Au pays des rêves*, bande magnétique, Friday Harbor (Washington), Nature Recordings, 1989, (B.M./781.56/F554a).

LÉVESQUE, Diane. *La dame de la mer : conte pour enfants*, bande magnétique, Saint-Sauveur (Québec), Imagine, 1993, (B.M./C848.914/L662d).

*Musicothérapie*, Télé-formation, Montréal, Radio-Canada, 2000.

