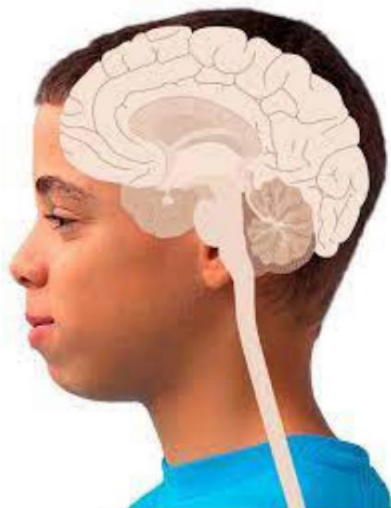


Mes bons choix

Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



Know Your Neuro



Questions de quiz cérébral

1. Quel organe important se trouve à l'intérieur de votre tête ? Tracez des lignes au tableau et demandez
Les élèves doivent remplir les blancs avec la réponse.

2. À quoi sert le cerveau ? Demandez aux élèves ce qu'ils retiennent de la vidéo « Mes bons choix » concernant le
fonctionnement du cerveau. Réponse : Penser et faire des choix.
3. Comment garder un cerveau performant ? Demandez aux élèves ce dont ils se souviennent de...
Vidéo « Mes bons choix ». Réponse : Entraînez-vous à faire de bons choix. Utilisez les activités.
4. Qu'est-ce qu'un bon choix ? Réponse : Un choix positif pour vous et pour les autres.
5. Devriez-vous imiter les autres s'ils font un mauvais choix ? Réponse : Non ! C'est votre cerveau, donc c'est votre choix.
Faites le bon choix pour vous et pour les autres.

Apprentissage à long terme

Moments de pleine conscience

Apprenez aux élèves à pratiquer la pleine conscience avant de faire un choix. Lors du jeu « Se lever, s'asseoir » (à droite), demandez-leur de suivre les étapes suivantes avant de répondre :

1. Faites une pause pour prendre une grande inspiration et retenez votre souffle pendant 4 secondes.
2. Réfléchissez à ce qui pourrait être le meilleur choix.
3. Expirez pendant 4 secondes.
4. Faites ensuite un bon choix.

Avantages et inconvénients

Expliquez aux élèves la définition des termes « avantages » et « inconvénients ». Lors du jeu « Se lever ou s'asseoir » (à droite), demandez-leur quels seraient les avantages et les inconvénients de chaque option.

Bonnes salutations

Apprenez aux élèves le slogan « Bonnes décisions » :

Bon choix, bon choix, 1, 2, 3 ! Cela nous met
en sécurité, toi et moi !
Si c'est mal, alors je dis NON !
Bien choisir contribue au développement de mon cerveau !

Jeu de lever et de s'asseoir

À partir des exemples suivants, demandez aux élèves de se lever s'ils pensent que c'est un bon choix et de s'asseoir dans le cas contraire. Ensuite, invitez-les à partager leurs propres exemples.

1. Vous choisissez d'être gentil avec le nouvel élève de l'école ?
2. Tu utilises des ciseaux d'artiste pour couper les cheveux de ton ami ?
3. Quand vient l'heure de faire la queue pour déjeuner, vous restez debout et attendez en silence.
À votre tour ?
4. Tu demandes à un nouvel ami de jouer à la récréation ?
5. Lorsque vous entendez quelqu'un se moquer d'un autre élève, vous le dites le professeur ?
6. Lorsque vous voyez d'autres élèves faire quelque chose qui va à l'encontre des
Vous décidez de suivre les règles plutôt que de faire comme les autres.
7. En faisant la queue pour déjeuner,
Vous commencez à bousculer la personne
devant vous parce que la file d'attente avance
lentement.
8. Tu partages ton jouet préféré avec un
ami ou ton petit frère ou ta petite sœur.

