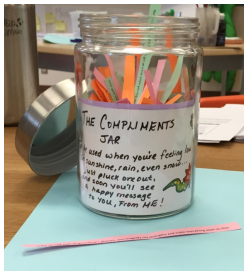
Activités pas chères pour les champions de la santé



Bocal de compliments : Les élèves retirent des compliments amusants et originaux imprimés sur des bandes de papier d'un bocal. Des rires et des sensations de bien-être peuvent figurer parmi les effets secondaires. Créez votre propre bocal et favorisez l'engagement des élèves et du personnel en leur demandant de donner des compliments tout au long de l'année.

Matériaux : Grand bocal + papier + crayons + ciseaux

- Résultats d'apprentissage : R-X.1 + R-X.4 + R-X.6 + R-X.8

Jeu du moule à muffin « lancer et répondre » : Une activité amusante conçue pour apprendre aux élèves à exprimer leurs sentiments. Chaque trou du moule à muffins contient un mot d'émotion écrit dans son fond. Les élèves lancent une petite balle dans un trou du moule à muffin et doivent, chacun à son tour, répondre à la question : « Quand as-tu ressenti cette émotion ? »

Matériaux : moule à muffin + petites balles ou sacs de fèves + papier carton coupé en petit cercle + marqueur + ruban adhésif

- Résultats d'apprentissage : R-X.1 + R-X.2 + R-X.3 + R-X.7

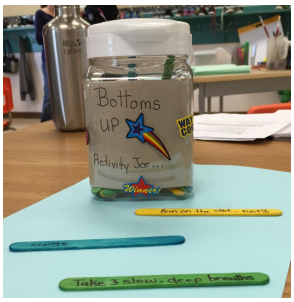
SCRABBLE® dans la cour d'école : Jouer au Scrabble® partout avec des lettres écrites sur du papier cartonné. Faites bouger les élèves tout en pratiquant le vocabulaire, l'orthographe, les sciences, les mathématiques, etc.

Matériaux : Marqueurs + 100 tuiles Scrabble® en carton

Lettres	Vides	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Valeurs		1	3	3	2	1	4	2	4	1	8	5	1	3
Montant	2	9	2	2	4	10	2	3	2	9	1	1	4	2

Lettres	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Valeurs	1	1	3	10	1	1	1	1	4	4	8	4	10
Montant	6	8	2	1	6	4	6	4	2	2	1	2	1

- Résultats d'apprentissage : R-X.6 + R-X.8 + L-X.2



Bocal d'activités physiques : Un bocal rempli d'activités physiques simples, pouvant être faites à côté d'un bureau, inscrites sur des bâtonnets en bois (style Popsicle®). Activité conçue pour encourager des courtes pauses d'activités physiques en classe !

Matériaux : bâtonnets en bois (style Popsicle®) (optionels) ou papier + étiquettes + marqueurs + grand bocal

- Résultats d'apprentissage : W-X.1 + W-X.2

<u>Balle "Boogie"</u> : Inscrire des actions rapides et amusantes avec un marqueur sur une balle de caoutchouc. Les élèves se lancent la balle ou la font rouler de l'un à l'autre et, après l'avoir attrapé, doivent interpréter le mouvement qui est inscrit dessus.

Matériaux : balle de grandeur moyenne + marqueur

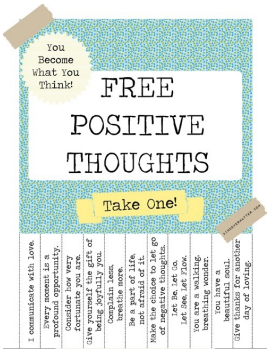
- Résultats d'apprentissage : W-X.1 + R-X.5

<u>Balle de thérapie</u> : semblable à la balle "Boogie" mais avec une emphase sur la santé mentale. Voici quelques exemples :

- *Dites comment vous vous rappelez ce que vous avez à faire*
- *Fredonnez un air de musique calmante*
- *Nommez une façon d'être une meilleure personne*
- *Décrivez une bonne chose à faire lorsque vous êtes en colère*
- *Prononcez votre nom avec une voix forte et ensuite avec une voix douce*
- *Étirez-vous comme un chat*
- *Relaxez tout votre corps*
- *Fixez un point pendant 20 secondes*
- *Nommez un endroit où vous pouvez relaxer*
- *Marchez au ralenti jusqu'à un décompte de 10*
- *Décrivez une bonne planification que vous avez fait*
- *Remuez votre corps et ensuite restez immobile*

Matériaux : Grande balle + marqueur

- Résultats d'apprentissage : R-X.2 + R-X.4



<u>Pensées positives gratuites</u> : Ceci est une collection de pensées positives que vous pouvez afficher dans votre classe au courant de l'année. Tels des numéros de téléphone, ces pensées sont attachées à une affiche et les élèves peuvent s'inspirer d'une pensée s'ils ont besoin d'un peu d'encouragement.

Matériaux : imprimante + papier + gabarit d'affiche

- Résultats d'apprentissage : R-X.1 + R-X.3

<u>52 idées de repas santé</u>: Distribuez les cartes afin d'inspirer les élèves à planifier des repas-santé. Enseignez-leur à compter les groupes alimentaires pour les encourager à varier leurs choix d'aliments.

Matériaux : Jeu de carte ordinaire + 52 images de repas santé + ciseaux + ruban adhésif à double-face

- Résultats d'apprentissage : W-X.5

<u>Guide alimentaire Twister®</u>: Attribuez une couleur à chacun des quatre groupes alimentaires - rouge pour les viandes et substituts, bleu pour le lait et substituts, vert pour les fruits et légumes et jaune pour les produits céréaliers. L'arbitre tourne la roulette. Lorsque la partie du corps et la couleur sont identifiées, l'arbitre choisira un joueur pour nommer soit un aliment dans le groupe alimentaire correspondant (pour les élèves plus jeunes) ou un nutriment fourni par un groupe alimentaire (élèves plus avancés). On ne peux pas repéter le même aliment !

Matériaux : Jeu Twister®

- Résultats d'apprentissage : W-X.5

<u>Casse-tête</u> : Chaque élève reçoit une ou plusieurs pièces de casse-tête laminés. L'objectif est de faire correspondre les aliments qui stimulent le cerveau avec leurs descriptions.

Matériaux : imprimante, morceaux de casse-tête laminés

- Résultats d'apprentissage : W-X.5