

LE PROJET BIEN-ÊTRE

Les thèmes du mois

LE PROJET BIEN-ÊTRE est un agenda scolaire riche en contenu axé sur la santé mentale des élèves. Rempli d'information, de stratégies et d'outils, il a été soigneusement élaboré pour convenir aux besoins précis des élèves selon leur niveau scolaire.

Les thèmes du mois visent à encourager les élèves à explorer des sujets qui favorisent le bien-être mental.

EXPLOREZ LES THÈMES

MOIS	THÈMES	RÉSULTAT D'APPRENTISSAGE
AOUT	Bien-être mental	Les élèves exploreront la définition de bien-être mental et réfléchiront à tout ce que cela signifie pour eux.
SEPT.	Sentiments/ Émotions	Les élèves examineront comment les sentiments et les émotions agissent sur les pensées, les actions et les attitudes.
OCT.	Inquiétude/Anxiété	Les élèves exploreront le sujet de l'anxiété et de l'inquiétude tout en apprenant à voir le rôle que cela joue dans leur vie.
NOV.	Santé physique	Les élèves réfléchiront au lien entre santé physique et santé mentale.
DÉC.	Amitié/Relations	Les élèves examineront le rôle que jouent les relations saines dans leur bien-être mental global.
JANV.	Mentalité de croissance	Les élèves réfléchiront à l'importance de la mentalité de croissance et à ses répercussions sur leur bien-être mental.
FÉVR.	Résilience	Les élèves exploreront les stratégies et les techniques qui aident à cultiver une attitude de résilience, en plus de prendre conscience du rôle de cette résilience sur leur bien-être mental.
MARS	Gratitude	Les élèves regarderont de près comment la gratitude agit sur leur bien-être mental.
AVR.	Technologie/ Médias sociaux	Les élèves examineront le concept de « diète numérique » et exploreront comment la musique, la télévision, les jeux vidéo et les médias sociaux qu'ils consomment influent sur leur bien-être mental global.
MAI	Confiance en soi	Les élèves examineront des stratégies pour les aider à faire leurs travaux longs, telles que diviser un gros projet en étapes plus petites et plus faciles, ainsi que rassembler à l'avance le matériel nécessaire.
JUIN	Communication	Les élèves se concentreront sur le rôle important que jouent les commentaires, la critique et les compliments dans leur bien-être mental.
JUILL.	Demander de l'aide	Les élèves examineront à quel point il est important de savoir demander de l'aide au besoin.

