

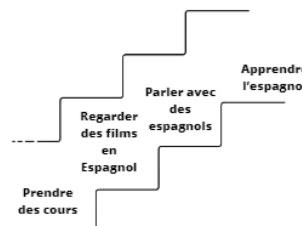


Séance 9

Gardons le cap !

Sujet	Objectifs – Pensées positives – Stratégies d'apprentissages
Objectifs pédagogiques	- Savoir mettre en place des conditions favorables pour entretenir sa motivation : pensées positives, petits pas etc... Découvrir les différentes stratégies d'apprentissages et repérer celles qui correspondent à chacun
CPS développées	CC 2 Capacité de maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts CC 2-2

Éléments requis / Matériel	Disposition de la salle
○ Séance 9 – Outils pédago (5 saynètes) ○ Séance 9 – Atelier en classe (x nb de sous-groupe) ○ Bulle 9 ○ Séance 9 – Nous avons vu + Activité maison	Avoir un peu d'espace pour jouer les scénettes

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel de début 10 min Au choix parmi les outils proposés.	Au choix parmi les outils proposés.	
Introduction 5 min	Demander aux enfants ce que nous avons vu la séance dernière => la notion de stress, ses signes physiques et psychiques et quelques moyens existent pour diminuer ses effets, le réguler. Annoncer la CPS sur laquelle on va travailler : Capacité de maîtrise de soi : Capacité à atteindre ses buts Présenter le programme de la séance : point sur l'activité maison en leur demandant s'ils ont perçu le lien avec le stress + jeu de rôle avec des scénettes pour trouver des ressources, des comportements favorables qui nous permettent d'atteindre nos buts (CPS travaillée).	⇒ Les enfants s'expriment librement ⇒
Retour sur l'activité maison 10 min	<u>Les petits pas</u> Retour sur l'activité et partage du travail effectué à la maison, en proposant à 2-3 élèves volontaires de présenter leur défi et les étapes qu'ils ont notées. Amener l'idée que relever des défis, atteindre des objectifs peut prendre du temps et qu'il faut souvent plusieurs étapes pour arriver à ses fins. Un des moyens de ne pas se décourager est donc de découper nos objectifs « en petits pas ». Demander aux enfants ce qui permet aussi de ne pas se décourager et d'arriver au bout d'un challenge, d'un objectif ou d'un travail à faire.	Lien entre stress et objectifs difficiles à atteindre : faire des petits pas permet de réduire l'appréhension, le stress que l'on peut se mettre face à un gros objectif. Tracer un escalier sur le tableau pour matérialiser les petits pas (chaque marche)  ⇒ Les élèves s'expriment librement. Aider à faire émerger les notions d'encouragement et de soutien si besoin domaines de notre vie (savoir s'habiller tout seul, savoir lire, progresser au foot, apprendre à

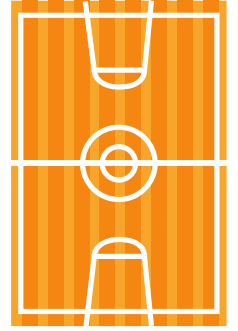
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	Pause attentionnelle
Activité 1 : Jeu de rôle 40 min	Pour cette activité, les élèves seront en sous-groupe de 4-5. Chaque groupe aura une saynète, qui reprend une situation de la vie quotidienne, avec un enfant qui se trouve dans une posture délicate, compliquée. Le groupe doit l'encourager et l'aider à trouver des solutions. 5 thèmes : - A la récréation, Camille regarde la partie de basket, pensif. Ses camarades lui proposent de venir jouer, mais elle hésite car elle a peur de ne pas marquer et de faire perdre son équipe, « <i>Je suis trop nulle, je ne sais pas jouer</i> » - C'est le soir, l'heure des devoirs : il y a une poésie à apprendre pour le lendemain. Sacha est dans le salon, sa sœur regarde la télé. Il referme aussitôt son cahier et dit : « <i>Elle est trop longue je n'y arriverai jamais !</i> » Sa sœur se tourne vers lui. - En classe, l'enseignant propose un exercice de math sur les divisions en groupe. Abel se retrouve avec Mona et Lyam qui sont super bons en math. Il se dit : "J'ai peur de ne pas être à la hauteur, ils sont tellement forts ces deux-là." - Susie doit participer au spectacle de fin d'année de son cours de danse. La veille lors de la répétition elle se dit c'est trop dur, j'ai oublié les pas, je n'y arriverai jamais. Ses copines de la danse lui viennent en aide. - En classe, la maîtresse pose une question, Mehdi croit connaître la réponse et a envie de lever le doigt pour répondre mais il se dit « <i>Si ma réponse est fausse, je vais avoir l'air bête devant les camarades, ils vont se moquer, je préfère ne pas répondre</i> » <u>Temps 1</u> Compléter la fiche La fiche Activité en classe permet de les aiguiller avec 4 questions : <i>Pour faciliter la compréhension des consignes, réfléchir collectivement à ces questions avec les élèves avec une première saynète exemple au choix.</i> 1. Que feriez-vous ou diriez-vous pour l'encourager ? (Imaginez des qualités que pourrait avoir le personnage) 2. Essayez de reformuler la phrase en rouge de manière positive et réaliste. 3. Quels éléments dans l'environnement pourrait améliorer la situation ? (musique, calme, lieu, petit groupe...) 4. Quelles sont les solutions (individuelles et collectives), les méthodes, les trucs et astuces que vous pouvez lui proposer pour apprendre plus facilement ? <u>Temps 2</u> Le jeu de rôle (30 minutes) : Après avoir complété la fiche d'activité, ils réfléchissent à comment présenter leur saynète en s'aidant de la fiche. Puis chaque groupe joue leur scène devant la classe et expose leurs propositions. ⇒ Noter au tableau les réponses à la question 4 en les classant en 3 colonnes, sans mettre de titre. Faire un premier bilan de ces jeux de rôle en relevant l'aspect motivant de transformer une idée négative en idée positive, ainsi que les bienfaits de l'encouragement et du soutien. <u>Temps 3</u> Les stratégies d'apprentissages (10 minutes) Demander aux élèves ce qui ressort selon eux des propositions notées au tableau, et trouver ensemble des titres à chaque colonne : - Méthodes d'apprentissage ; - L'environnement ; - Le soutien.	⇒ Présenter l'activité avant la répartition et la distribution des documents par groupe : - 1 <u>saynète</u> ; - 1 fiche <u>Séance 9 Activité en classe</u>. Saynètes x 5 Saynète 1 : A la récréation, Camille regarde la partie de basket, pensif. Ses camarades lui proposent de venir jouer, mais elle hésite car elle a peur de ne pas marquer et de faire perdre son équipe, « <i>Je suis trop nulle, je ne sais pas jouer</i> ». Saynète 2 : C'est le soir, l'heure des devoirs : il y a une poésie à apprendre pour le lendemain. Sacha est dans le salon, sa sœur regarde la télé. Sacha referme aussitôt son cahier et dit : « <i>elle est trop longue je n'y arriverai jamais</i> ! » Sa sœur se tourne vers lui pour lui venir en aide. Saynète 3 : En classe, l'enseignant propose un exercice de math sur les divisions en groupe. Abel se retrouve avec Mona et Lyam qui sont super bons en math. Il se dit : "J'ai peur de ne pas être à la hauteur, ils sont tellement forts ces deux-là." Saynète 4 : Susie doit participer au spectacle de fin d'année de son cours de danse. La veille lors de la répétition elle se dit c'est trop dur, j'ai oublié les pas, je n'y arriverai jamais. Ses copines de la danse lui viennent en aide. Saynète 5 : En classe, la maîtresse pose une question, Mehdi croit connaître la réponse et a envie de lever le doigt pour répondre mais il se dit : « <i>Si ma réponse est fausse, je vais avoir l'air bête devant les camarades, ils vont se moquer, je préfère ne pas répondre.</i> » Activité en classe Lisez la saynète et répondez aux questions ci-dessous pour aider le personnage à résoudre la situation 1. Que feriez-vous ou diriez-vous pour l'encourager ? (Imaginez des qualités que pourrait avoir le personnage) 2. Essayez de reformuler la phrase en rouge de manière positive et réaliste. 3. Quels éléments dans l'environnement pourrait améliorer la situation ? (musique, calme, lieu, petit groupe...) 4. Quelles sont les solutions (individuelles et collectives), les méthodes, les trucs et astuces que vous pouvez lui proposer pour apprendre et participer plus facilement ? Répartissez-vous les rôles et refaites la saynète en aidant le personnage à résoudre la situation de façon positive. ⇒ Les enfants peuvent prendre appui sur les séances 5 et 6 (qualités) ⇒ La question 4 a pour but de faire émerger les différentes conditions, façon de faire qui peuvent favoriser l'apprentissage. ⇒ Si jouer la saynète est difficile pour certains groupes, ils peuvent juste lire leur fiche. Exemples : ⇒ répéter, recopier, écouter, dessiner, réessayer, droit à l'erreur, trouver des techniques d'apprentissages qui nous correspondent, transformer ses pensées

	Mettre en avant le fait que nous fonctionnons tous différemment et que chacun possède des méthodes qui lui permettent d'apprendre plus facilement. Leur demander s'ils seraient prêts à essayer des choses que leurs camarades mettent en place ou utilisent !	⇒ négatives en pensées positives pour garder notre motivation ⇒ musique, calme, en groupe ⇒ outils et personnes pour nous aider ⇒ Cela peut-être un défi pour un prochain devoir : essayer une nouvelle méthode d'apprentissage !			
5 minutes Rituel de fin	Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu. Chaque séance se termine de la même manière. Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" Les mots à faire deviner et compléter sont : Motivation, positif, trois, objectifs Rituel de fin : SAVOURER Rappeler aux élèves ce que veut dire « savourer ». C'est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple. "Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..." Présentation de l'activité maison <i>Comment présenterais-tu Expo'santé autour de toi ?</i> Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster	⇒ <u>Bulle Séance 9 + Patafix</u> ⇒ Distribution des fiches : - <u>Séance 9 – Nous avons vu :</u> - <u>Séance 9 – Activité maison.</u> Gardons le cap ! 🏆 Qu'est-ce que nous avons vu ? • Parfois, quand on veut atteindre un objectif, on perd sa motivation. Le mieux, c'est de se fixer des étapes pour avancer petit à petit ! • Lorsque des pensées négatives nous découragent, il est possible de les reformuler et de les transformer. • Pour atteindre un objectif, il y a 3 éléments importants : <table border="1"> <tr> <td>Motivation SAVOIR CE QU'ON VEUT FAIRE Mettre un objectif, un but, un projet.</td> <td>Organisation Mettre un plan, un programme, un calendrier.</td> <td>Compétence Avoir les connaissances, les compétences nécessaires pour réussir.</td> </tr> </table> Il y a beaucoup de méthodes et chacun peut trouver la sienne ! CPS : La capacité à atteindre ses buts nécessite de connaître les étapes que l'on poursuit, d'identifier les étapes et les moyens pour y parvenir. Mon rituel de fin de séance SAVOURER un moment... Dans ma journée, j'ai aimé Parce que nos amis et activités Il ne faut pas oublier de noter les moments où l'on se sent bien, où l'on a réussi, où l'on a appris quelque chose. SAVOURER un moment...	Motivation SAVOIR CE QU'ON VEUT FAIRE Mettre un objectif, un but, un projet.	Organisation Mettre un plan, un programme, un calendrier.	Compétence Avoir les connaissances, les compétences nécessaires pour réussir.
Motivation SAVOIR CE QU'ON VEUT FAIRE Mettre un objectif, un but, un projet.	Organisation Mettre un plan, un programme, un calendrier.	Compétence Avoir les connaissances, les compétences nécessaires pour réussir.			

Saynètes x 5

Saynète 1 :

A la récréation, Camille regarde la partie de basket, pensive. Ses camarades lui proposent de venir jouer, mais elle hésite car elle a peur de ne pas marquer et de faire perdre son équipe, **"Je suis trop nulle, je ne sais pas jouer"**.



Saynète 2 :

C'est le soir, l'heure des devoirs : il y a une poésie à apprendre pour le lendemain. Sacha est dans le salon, sa famille regarde la télé. Sacha referme aussitôt son cahier et dit : **"elle est trop longue je n'y arriverai jamais!"** Sa famille se tourne vers lui pour lui venir en aide.



Saynète 3 :

En classe, l'enseignant propose un exercice de math sur les divisions en groupe. Abel se retrouve avec Mona et Lyam qui sont super bons en math. Il se dit : **"j'ai peur de ne pas être à la hauteur, ils sont tellement forts ces deux-là."**



Saynète 4 :

Susie doit participer au spectacle de fin d'année de son cours de danse. La veille lors de la répétition **elle se dit c'est trop dur, j'ai oublié les pas, je n'y arriverai jamais.** Ses copines de la danse lui viennent en aide.



Saynète 5 :

En classe, la maîtresse pose une question, Mehdi croit connaître la réponse et a envie de lever le doigt pour répondre mais il se dit **" Si ma réponse est fausse, je vais avoir l'air bête devant les camarades, ils vont se moquer, je préfère ne pas répondre. "**



9 Activité en classe



Lisez la saynète et répondre aux questions ci-dessous pour aider le personnage à résoudre la situation

1 Que feriez-vous ou diriez-vous pour l'encourager ?
(Imaginez des qualités que pourrait avoir le personnage)

.....

.....

.....

2 Essayez de reformuler la phrase en rouge de manière positive et réaliste.

.....

.....

.....

3 Quels éléments dans l'environnement pourrait améliorer la situation ? (musique, calme, lieu, petit groupe...)

.....

.....

.....

4 Quelles sont les solutions (individuelles et collectives), les méthodes, les trucs et astuces que vous pouvez lui proposer pour apprendre et participer plus facilement ?

.....

.....

.....

Répartissez-vous les rôles et refaites la saynète en aidant le personnage à résoudre la situation de façon positive.

Ce que nous avons vu :

- Parfois, quand on veut atteindre un objectif, on perd sa Le mieux, c'est de se fixer des étapes pour avancer petit à petit !
- Lorsque des pensées négatives nous découragent, il est possible de les reformuler en
- Pour atteindre un objectif, il y a éléments importants :

Méthodes

d'apprentissage:

répéter, recopier, écouter,
dessiner, réessayer...

Environnement :

musique, calme, en
groupe, etc ...

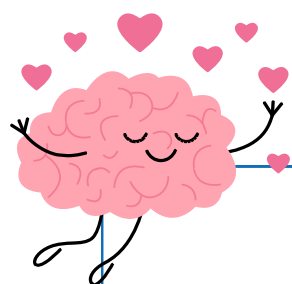
Le soutien :

outils et personnes
pour nous aider

Il y a beaucoup de méthodes et chacun peut trouver la sienne !

CPS : La capacité à atteindre ses buts nécessite de connaître les que l'on poursuit, d'identifier les étapes et les moyens pour y parvenir.

Mon rituel de fin de séance



SAVOURER un moment...

Dans ma journée, j'ai aimé

.....

.....

Parce que

.....

.....

Ce rituel te permet de
prendre un temps pour
réfléchir à ce qui
contribue à ton
bien-être

9

Activité à la maison

A faire après la séance 9

Comment présenterais-tu Explo'Santé autour de toi ?
Demande de l'aide à tes parents pour ta mission !

Dessine, écris, découpe des images !

Fais ce qui te plaît !

Et pour vous, Explo'Santé
c'est ... ? :