



Bonheur durable et éducation à la santé
Guide de l'enseignant
pour le Nouveau-Brunswick

Catherine O'Brien, Ph D

Remerciements

L'aide à la recherche pour ce guide de l'enseignant a été fournie par Ashley Tanner, professeure en Nouvelle-Écosse.

Plusieurs plans de cours ont été adaptés à partir de cours créés par Eileen Morford-Martin, le D^r Patrick Howard et Foster/Hicks & Associates. Le D^r Patrick Howard a élaboré la section sur l'évaluation de la durabilité.

D'autres articles et des ressources sur le bonheur durable sont disponibles à l'adresse suivante : www.sustainablebonheur.ca.

Droits d'auteur 2010 : les informations contenues dans ce document peuvent être reproduites si la source en est citée.

L'élaboration de ce document a été rendue possible, en partie, grâce à une contribution financière de Santé Canada, par l'entremise du Partenariat canadien contre le cancer, et de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sont celles de l'auteure, et pas nécessairement celles des bailleurs de fonds.

Vous pouvez joindre l'auteure à Catherine_obrien@cbu.ca ou au 902-563-1849.

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Illustrations par Sean Murray

Table des matières

Le bonheur durable	7
Bonheur et santé	7
Bonheur et durabilité	9
Bonheur durable	11
Bonheur durable et santé	10
Bonheur durable et éducation	11
 Approche générale	 16
Concepts clés	18
 BONHEUR DURABLE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ	 27
 COURS DE LA MATERNELLE À LA 3^E ANNÉE	 25
 MATERNELLE	 28
 COMPRENDRE LA GAMME DES ÉMOTIONS	 28
 NOMMER LES ÉMOTIONS	 29
 BAGUETTE DU BONHEUR DES ÉLÈVES	 31
 DANSE DU BONHEUR	 32
 SANTÉ ET BONHEUR	 33
 ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BONHEUR	 34
 APPRÉCIER NOTRE COLLECTIVITÉ	 34
 AMITIÉ ET BONHEUR	 36
 TERRE HEUREUSE	 36
 1^{ERE} ANNÉE	 38
 BONHEUR NATUREL	 38

FAIRE DES CHOIX SAINS.....	39
COMMUNICATION ET MON CORPS.....	40
COMMUNICATION AVEC LA NATURE.....	40
SANTÉ ET LITTÉRATIE DU BONHEUR.....	41
COMMENT JE ME RENDS À L'ÉCOLE	42
MES ACTIVITÉS APRÈS L'ÉCOLE	43
MARCHE AVEC MOI	41
2^E ANNÉE.....	45
PENSER, SENTIR, FAIRE – 1^{ERE} PARTIE.....	45
PENSER, SENTIR, FAIRE – 2^E PARTIE	46
TAPIS MAGIQUE	45
HISTOIRE INVENTÉE ET NATURE	48
J'AIME.....	49
ENDROITS DU BONHEUR	
3^E ANNÉE.....	52
LE TABLEAU DES INCIDENCES	50
CHOSSES QUE J'AIME FAIRE À L'EXTÉRIEUR.....	53
CARNET D'ACTIVITÉS	54
AMITIÉS SAINES.....	53

SANTÉ ET LITTÉRATIE DU BONHEUR.....	54
PIEDS HEUREUX, TERRE HEUREUSE.....	56
BONHEUR DURABLE ET ÉDUCATION À LA SANTÉ.....	58
COURS DE LA 4^E À LA 6^E ANNÉE.....	58
4^E ANNÉE.....	59
VALEURS FONDAMENTALES ET INTENTIONS.....	59
TABLEAU DES ACTIVITÉS PHYSIQUES.....	62
MOI À L'AVENIR.....	63
CARTE DE L'INTERDÉPENDANCE	64
VOTRE PLACARD EST-IL RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT?.....	67
ENTREVUE DU BONHEUR	68
DÉSIRS ET BESOINS.....	68
AMI MYSTÈRE.....	69
PROJET SUR LE BONHEUR DURABLE	70
5^E ANNÉE.....	72
LA PUISSANCE DE L'ÉCOUTE	72
BONHEUR ET BIEN-ÊTRE.....	73
RECONNAISSANCE	73
MA LISTE DU BONHEUR.....	74

BONHEUR DURABLE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE	75
CARNET DES DÉPLACEMENTS.....	76
POÈME SUR LA NATURE	80
PROJET SUR LE BONHEUR DURABLE	81
6^E ANNÉE.....	82
COURS SUR LE BONHEUR.....	82
RICHESSSE AUTHENTIQUE	83
QU'EST-CE QUI ME REND HEUREUX?	83
EXPRIMER DE L'APPRÉCIATION	84
MON PLAN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉAL.....	86
CINQ MINUTES DE PLAISIR.....	87
PROJET SUR LE BONHEUR DURABLE	88
FICHES DE TRAVAIL	90
Ressources recommandées.....	100
Références	101

Le bonheur durable

*Un bonheur qui contribue au bien-être individuel, communautaire ou mondial sans passer par l'exploitation d'autrui, de l'environnement ou des générations futures.
(Catherine O'Brien, 2008)*

Le bonheur durable lie le bonheur et la durabilité ensemble. Il renforce le fait que nous dépendons les uns des autres et de l'environnement naturel – que notre bien-être mutuel est interconnecté. Il peut également être utilisé comme une feuille de route pour explorer ce qui nous rend vraiment heureux, en aidant les élèves à reconnaître la partialité des messages véhiculés dans les médias et qui suggèrent une certaine marque de jouet, une image corporelle ou une boisson énergisante comme étant la réponse à leurs besoins.

Pourquoi parler de bonheur durable et d'éducation à la santé?

Pour répondre à cette question, examinons d'abord ce que nous apprenons de la recherche sur le bonheur.

Bonheur et santé

Au cours des dix dernières années, un nouveau domaine de la psychologie a vu le jour. Il s'agit de la psychologie positive. La psychologie positive examine les traits de caractère qui aident les gens à prospérer et les caractéristiques des organisations qui connaissent du succès. Les chercheurs dans ce domaine explorent des questions comme : que pouvons-nous apprendre des gens heureux? Pouvons-nous être plus heureux? Quels sont les avantages du bonheur? Quels facteurs contribuent au bonheur durable et à la satisfaction de vivre?

Nous savons, grâce à la recherche sur la psychologie positive et aux études connexes sur le bonheur, que celui-ci est associé au bien-être physique et émotionnel. Le bonheur est défini par Veenhoven (2006) comme étant « *l'appréciation générale de la vie dans son ensemble*, c'est-à-dire, à quel point une personne aime sa vie » (p. 2, traduction). Bien que les définitions du bonheur puissent varier, les chercheurs ont démontré que l'expérience subjective du bonheur d'une personne entraîne de nombreux résultats positifs pour la santé (Davidson, Mostofsky et Whang, 2010; Seligman, 2002; Steptoe, Wardle et Marmot, 2005), entre autres, une meilleure pression artérielle, une nette tendance à chercher de l'information en matière de santé et à mettre en pratique les conseils prodigués, ainsi qu'un système immunitaire plus robuste.

Veenhoven (2006) a effectué un sondage approfondi des études concernant la relation entre le bonheur et le bien-être physique et mental. La preuve « laisse entendre que nous pouvons améliorer la santé des gens en les rendant plus heureux » (Veenhoven, 2006,

p. 6, traduction). De plus, de nombreuses études ont conclu que les gens heureux ont tendance à avoir des relations saines (Diener et Seligman, 2004).

Les « psychologues positifs » qui étudient les enfants et les jeunes ont conclu que les forces de caractère comme l'amour, la reconnaissance et l'espoir sont de bons indicateurs de la satisfaction de vivre (Park, Peterson et Seligman, 2004). Des comportements sociaux positifs comme l'empathie et la sympathie ont été associés à un fonctionnement social positif (Eisenberg, Fabes et Spinrad, 2006) et quelques études ont également trouvé une corrélation positive entre un comportement social positif et le rendement scolaire des élèves (lire Spinrad et Eisenberg, 2009, pour une discussion détaillée).

Cet ensemble de preuves multipliées suggère que l'application de la psychologie positive aux écoles et aux salles de classe contribuera à la mise en œuvre de programmes d'études et de pratiques qui favorisent le bien-être des élèves et créent des compétences qui les aident (ainsi que les professeurs) à prospérer.

Bonheur et bien-être

- ❑ Les gens heureux ont tendance à chercher de l'information en matière de santé et à mettre en pratique les conseils prodigués.
- ❑ Le bonheur et le bien-être ont été associés à un risque réduit de maladie cardiovasculaire.
- ❑ Des états positifs de bien-être ont tendance à entraîner une meilleure santé physique.
- ❑ Les gens heureux ont tendance à vivre plus longtemps.
- ❑ Une humeur positive peut abaisser la pression artérielle.
- ❑ L'espoir a été associé à une augmentation des chances de survie chez les patients atteints du cancer.
- ❑ La convalescence de divers problèmes de santé est affectée par les niveaux de bien-être.
- ❑ Les systèmes immunitaires sont affectés positivement par des degrés élevés d'émotions positives.
- ❑ Il y a certaines preuves que les gens heureux sont moins susceptibles d'attraper les virus du rhume et de la grippe.
- ❑ Les relations sociales sont essentielles au bien-être.
- ❑ Les gens heureux ont tendance à avoir des relations sociales saines.
- ❑ Les habiletés en communication interpersonnelle sont fortement associées à la satisfaction de vivre.
- ❑ Les gens éprouvant une grande satisfaction de vivre et un bonheur tangible sont les plus susceptibles de faire du bénévolat dans la communauté.
- ❑ Le service social et communautaire est fortement associé à la satisfaction de vivre.
- ❑ Les personnes les plus heureuses souffrent moins de diverses psychopathologies.

(Une discussion détaillée de la recherche liée à cette liste peut être trouvée dans Diener et Seligman, 2004).

Bonheur et durabilité

Il y a un lien naturel entre la durabilité et la psychologie positive. Le bonheur est au cœur de ce que nous sommes et de ce que nous faisons, mais dans une société de consommation, où la consommation et le bonheur ont tendance à être inextricablement liés, les gens confondent « acheter pour vivre et vivre pour acheter » (Kasser, 2006, p. 200). De plus, dans les pays industrialisés, notre poursuite du bonheur se fait souvent aux dépens d'autres personnes et de l'environnement naturel.

Cependant, voici une nouvelle fascinante et optimiste. La recherche sur le bonheur suggère que le « bonheur authentique » (Seligman, 2002) est associé à la santé et au bien-être positifs. Le bonheur authentique vient des relations avec la famille et les amis, d'un travail significatif et d'un engagement dans notre collectivité plutôt que d'une inlassable poursuite de possessions matérielles. Il est également prouvé que lorsque nos besoins essentiels sont satisfaits, des augmentations importantes du revenu n'ont aucune incidence sur notre degré de bonheur (Diener et Seligman, 2004; Stutz, 2006). Nous découvrons que la surconsommation des sociétés de consommation n'est pas non plus le chemin ultime vers un bonheur authentique ni vers la durabilité.

Cela nous amène au concept de bonheur durable visant à aider les gens et les institutions à adopter l'initiative « One Planet Living », pratique beaucoup plus saine pour les gens et l'environnement naturel. Cela démontre que nous pouvons être heureux et continuer d'avoir une qualité de vie durable. Pour plus d'information sur cette initiative, visitez le site Web <http://www.oneplanetliving.org/index.html>.

Bonheur durable

Le concept de bonheur durable a été élaboré par O'Brien (2005) afin d'attirer l'attention sur les conséquences, tant positives que négatives, qui découlent de cette recherche constante du bonheur par les gens, les collectivités et les pays. Dans un monde universel, les actions individuelles ont des répercussions sur les pays éloignés et les populations. Certaines conséquences sont immédiates et à court terme, tandis que d'autres ont des effets durables.

Le bonheur durable est un concept qui peut être utilisé par les personnes pour guider leurs actions et leurs décisions tous les jours; au sein de la collectivité, il renforce le besoin de véritablement considérer les indicateurs sociaux, environnementaux et économiques du bien-être afin que le bonheur et le bien-être communautaires soient durables; sur les plans national et international, il souligne l'importance des actions individuelles et communautaires pour le bien-être de toutes et de tous – maintenant et dans l'avenir.

Par exemple, songez au plaisir momentané de boire une tasse de café. Les avantages que nous procure notre expérience sensorielle et le fait d'en prendre conscience ont été discutés par Brown et Kasser (2005) et Kabat-Zinn (2005). Examiné dans une optique de bonheur

durable, ce plaisir momentané peut être placé dans un contexte plus vaste. Les gens peuvent également se demander si cette tasse de café est faite de café équitable, signifiant alors que les travailleurs de la plantation de café ont reçu un salaire correct et que le café a été cultivé dans le respect de l'environnement. Il est important de réfléchir à savoir si l'émotion positive ressentie grâce au café (ou n'importe quoi d'autre) l'a été aux dépens d'autres personnes ou de l'environnement naturel. En s'attardant sur les conditions selon lesquelles les vêtements sont fabriqués, sur la distance parcourue par notre nourriture ou sur la manière dont les pesticides sont pulvérisés sur le terrain de golf local, entre autres exemples, on constate qu'elles ont toutes un certain impact, et un lien, sur la façon dont les gens cherchent le bonheur. Sur une base quotidienne, les nombreux choix que font les gens, les organisations et les gouvernements pourraient contribuer au bonheur durable, qu'il s'agisse de la façon dont les gens se rendent au travail, des politiques d'approvisionnement d'une organisation ou des politiques en matière de commerce extérieur d'un pays.

Le bonheur durable renforce le fait que toutes les formes de vie sur la planète, même les vies à naître, sont interconnectées et interdépendantes. Ce bonheur peut également être utilisé pour favoriser un comportement durable. Notre désir naturel de bonheur peut devenir le point d'entrée pour découvrir que notre bien-être est inextricablement lié à celui des autres et de l'environnement naturel. Cela peut également mettre en doute une fausse idée commune selon laquelle vivre la durabilité abaissera notre qualité de vie. Le bonheur durable offre une approche nouvelle qui invite à la réflexion sur les questions de durabilité jumelées à des possibilités d'améliorer notre qualité de vie *et de contribuer au bien-être individuel, communautaire et mondial*. Il peut également être utilisé pour motiver un changement de comportement par de la compassion pour les autres et l'environnement qui assure notre subsistance.

Les individus, les collectivités et les organisations qui examinent le bonheur durable amorcent un processus de déconstruction du bonheur et de la durabilité. Par exemple, il y a de nombreuses activités quotidiennes qui apportent une expérience de plaisir, mais qui ne contribuent pas à notre bien-être général ou sont préjudiciables au bien-être des autres ou de l'environnement – cela comprendrait la consommation de produits qui ont été fabriqués dans un « atelier de misère » ou qui ont gravement dégradé l'environnement. De plus, il y a des comportements socialement acceptables pour faire face au stress. Un de ces comportements est la « thérapie de la vente au détail », autrement dit, magasiner pour se sentir mieux, peu importe les répercussions négatives potentielles que cette consommation peut avoir au-delà de l'acheteur. Par une exploration du bonheur durable, nous pouvons « séparer » le bonheur de la consommation et découvrir des occasions constantes d'améliorer le bien-être *et la durabilité*.

Bonheur durable et santé

Le bonheur durable peut être appliqué à l'éducation à la santé afin de favoriser des attitudes et des comportements sains – sains pour les élèves, la collectivité et l'environnement naturel. Les cours s'y rattachant sont concentrés dans le programme

d'éducation à la santé, mais vous remarquerez probablement qu'il y a de nombreuses possibilités transversales.

Les programmes éducatifs sur la santé dans tout le pays traitent de nombreux effets similaires liés à un mode de vie actif et sain, à la nutrition, au bien-être personnel, à des relations saines et à la conscience médiatique. Nous partageons également des préoccupations communes au sujet de l'activité physique chez les jeunes, des problèmes de surpoids et d'obésité en hausse, des incidences accrues de dépression et de comportement impliquant un risque. Les cours décrits dans le présent guide, de la maternelle à la 6^e année, ont pour but d'encourager les élèves à développer un désir intrinsèque de faire des choix sains tous les jours et toute leur vie.

Bonheur durable et éducation

Plus de 20 ans ont passé depuis que la Commission Brundtland a publié le document d'une grande portée intitulé *Notre avenir à tous*, qui liait le développement économique à la conservation de l'environnement et définissait le développement durable (Commission mondiale sur l'environnement et le développement [CMED], 1987). En 1992, les leaders mondiaux se réunissaient à Rio de Janeiro dans le cadre du Sommet de la Terre, la première conférence des Nations Unies (ONU) qui combinait les questions de l'environnement et du développement. Le document comportant 40 chapitres publié après le Sommet de la Terre, intitulé *Action 21* (ONU, 1993), présentait les défis et les plans d'action sur la biodiversité, le commerce, la dette, la déforestation, la pauvreté, l'éducation, l'agriculture, la désertification, les établissements humains, la consommation et plus encore. Le chapitre 36 du document *Action 21* est consacré au rôle de l'éducation pour le développement durable.

Les progrès en matière d'éducation en vue du développement durable (EDD) n'ont pas suivi le rythme de la nécessité de mobiliser la collectivité mondiale pour des actions qui changeront considérablement notre trajectoire non durable. Dans un sondage effectué sur la pratique actuelle, un rapport de l'ONU soulevait la question à savoir si l'éducation était le problème ou la solution. « Aux niveaux actuels de pratique non durable et de surconsommation, on pourrait conclure que l'éducation fait partie du problème. Si l'éducation est la solution, alors elle doit faire preuve d'une critique plus profonde et d'une vision plus vaste pour l'avenir » (UNESCO, 2005a, p. 59). Cela ne veut pas nécessairement dire que nous avons été plus lents au Canada et ailleurs. L'Université York est l'institution hôte de la chaire UNESCO en Réorientation de la formation des enseignants vers le développement durable. Les programmes d'éducation environnementale sont offerts à de nombreuses universités, et les sujets liés à la durabilité ont été incorporés, parfois sporadiquement, dans les programmes d'enseignement primaire et secondaire (Conseil des ministres de l'Éducation (Canada) [CMEC], 2007; Groupe de travail sur l'éducation environnementale, 2007). On présente de nombreux sujets aux élèves comme le changement climatique, l'économie d'énergie, le recyclage, la diversité culturelle et les droits de la personne. Il y a plusieurs ressources éducatives non formelles et des sites Web auxquels les enseignants peuvent accéder. De plus, même si de nombreux diplômés du secondaire ont

reçu une éducation environnementale, elle n'est cependant pas suffisante pour favoriser des styles de vie et des moyens de subsistance durables. Le rapport du Groupe de travail sur l'éducation environnementale (2007) de l'Ontario a créé des mises en situation pour lesquelles les élèves appliquent leurs connaissances à des situations du monde réel. Nous nous leurrerions en supposant que les efforts actuels pour intégrer la durabilité dans les programmes d'enseignement primaire et secondaire sont adéquats dans une ère de changement climatique (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat [GIEC], 2007), de détérioration massive de l'environnement et de perte de plus en plus grande de ressources non renouvelables.

L'année 2005 soulignait le commencement de la Décennie des Nations Unies pour l'éducation au service du développement durable (2005-2014). La raison d'être est contenue dans les mots qui suivent :

*Il ne saurait y avoir d'objectifs plus urgents et plus vitaux pour l'avenir de l'humanité que de réussir à améliorer régulièrement la qualité de la vie pour la génération actuelle et celles qui suivront, d'une façon qui respecte notre patrimoine commun – la planète sur laquelle nous vivons. . .
L'éducation en vue du développement durable est une entreprise aussi vaste et aussi longue que la vie, qui demande aux individus, aux institutions et aux sociétés d'envisager le lendemain comme une journée qui appartiendra à tout le monde ou qui n'appartiendra à personne.
(Décennie des Nations Unies pour l'éducation au service du développement durable, 2005-2014, 2005b, p. 8)*

La Décennie « vise à intégrer les valeurs, les activités et les principes indissociablement liés au développement durable à toutes les formes d'éducation et d'apprentissage » (UNESCO, 2007, p. 5).

Les enjeux mondiaux qui menacent la vie sur la planète et répandent le malheur dans la population humaine peuvent sembler, de prime abord, sans rapport avec le « bonheur ». Cependant, malgré des décennies d'éducation environnementale ayant tenté de provoquer des changements politiques et comportementaux, nous n'avons pas suffisamment modifié notre trajectoire non durable. Le bonheur durable a le pouvoir d'attirer l'attention de personnes qui, autrement, ne se considéreraient pas comme des environnementalistes, ou qui se sentiraient lasses d'être poussées par leur sentiment de culpabilité à adopter un comportement sans danger pour l'environnement. Il a également la capacité de forger un changement transformationnel chez les élèves qui intériorisent notre relation d'interdépendance avec l'environnement.

De deux choses l'une : ou bien l'éducation au 21^e siècle continuera à évoluer au même rythme lent, même si ce dernier est complètement déphasé par rapport au leadership nécessaire à l'adoption d'un programme d'éducation à la durabilité—ou bien nous nous lancerons dans « une critique plus profonde menant à une vision plus vaste pour

l'avenir ». Le bonheur durable nous offre un concept et un processus pour y parvenir. Initier les élèves au concept de bonheur durable permet non seulement de contribuer à leur santé et à leur bien-être, mais également de favoriser l'acquisition de valeurs qui les aideront à contribuer au bien-être mondial.

Ces cours s'ajoutent aux initiatives liées à une santé scolaire positive, à une santé scolaire complète et à une santé scolaire de qualité.

Formation personnelle et sociale – résultats d'apprentissage
Nouveau-Brunswick – secteur francophone

Nouveau-Brunswick formation personnelle et sociale résultats d'apprentissage		
Maternelle	Leçon :	Résultat(s) :
	Comprendre la gamme des émotions	1.2.3 constater que dans une relation, chacun réagit aux comportements de l'autre 1.2.4 décrire comment l'expression d'un sentiment communique un message
	Nommer les émotions	1.2.3 constater que dans une relation, chacun réagit aux comportements de l'autre 1.2.4 décrire comment l'expression d'un sentiment communique un message
	Baguette du bonheur des élèves	1.2.3 constater que dans une relation, chacun réagit aux comportements de l'autre 1.2.4 décrire comment l'expression d'un sentiment communique un message
	Danse du bonheur	1.1.1 esquisser le portrait de ses forces
	Santé et bonheur	3.5.1 reconnaître les besoins fondamentaux de tout être humain 3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer
	Activité physique et bonheur	3.5.1 reconnaître les besoins fondamentaux de tout être humain 3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer
	Apprécier notre collectivité	3.5.1 reconnaître les besoins fondamentaux de tout être humain 3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer 3.7.2 faire la distinction entre les comportements prudents et les comportements imprudents
	Amitié et bonheur	1.2.1 reconnaître l'importance des relations d'amitié 1.2.2 identifier différentes façons de se faire des amis 1.2.3 constater que, dans une relation, chacun réagit aux comportements de l'autre
	Terre heureuse	4.9.3 constater que son rôle de consommateur a une influence sur son entourage
1 ^{ère} année	Bonheur naturel	3.5.1 reconnaître les besoins fondamentaux de tout être humain
	Faire des choix sains	3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer
	Communication et mon corps	
	Communication avec la nature	
	Santé et littératie du bonheur	
	Comment je me rends à l'école	4.9.3 constater que son rôle de consommateur a une influence sur son entourage

Bonheur durable et éducation à la santé

	Mes activités après l'école	1.1.1 esquisser le portrait de ses forces 2.4.1 reconnaître l'importance d'appartenir à différents groupes pour développer son « esprit civique » 3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer
	Marche avec moi	3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer
2^{ème} année	Penser, sentir, faire – partie 1	1.1.1 esquisser le portrait de ses forces 1.1.2 reconnaître que les difficultés ne représentent pas nécessairement des limites mais plutôt des défis 1.2.4 décrire comment l'expression d'un sentiment communique un message 1.3.1 explorer une démarche de résolution de conflit
	Penser sentir, faire – partie 2	1.2.4 décrire comment l'expression d'un sentiment communique un message 1.3.1 explorer une démarche de résolution de conflit
	Tapis magique	3.6.1 reconnaître les habitudes d'hygiène physique déjà acquises et celles à développer
	Histoire inventée et nature	
	J'aime	2.4.1 reconnaître l'importance d'appartenir à différents groupes pour développer son « esprit civique »
	Endroits du bonheur	4.9.3 constater que son rôle de consommateur a une influence sur son entourage
3^{ème} année	Le tableau des incidences	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale 3.6.2 produire une liste d'habitudes de vie à renforcer ou à modifier quant à son alimentation
	Choses que j'aime faire à l'extérieur	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale 3.7.2 choisir des conduites sécuritaires en explicitant les conséquences de ses choix
	Carnet d'activités	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale
	Amitiés saines	1.2.1 identifier les critères personnels et les critères extérieurs qui influencent des relations interpersonnelles 1.2.2 expliquer comment les réactions émotives influencent son comportement 1.3.1 reconnaître ce qui est valable et ce qui est

Bonheur durable et éducation à la santé

		nuisible dans une situation de conflit
	Santé et littératie du bonheur	
	Pieds heureux, terre heureuse	4.9.2 identifier certains facteurs qui influencent les choix de consommation 4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie

4^{ème} année	Valeurs fondamentales et intentions	2.4.1 reconnaître qu'il a des droits et des responsabilités en tant qu'individu et en tant que membre d'une collectivité 2.4.2 prendre conscience de l'importance du civisme dans la société
	Tableau d'activités physiques	3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale
	Moi dans l'avenir	1.1.1 esquisser le portrait de ses principaux sujets d'intérêt et de ses habiletés
	Carte de l'interdépendance	4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie
	Votre placard est-il respectueux de l'environnement?	4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie
	Entrevue du bonheur	
	Désirs et besoins	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 4.9.1 saisir le sens de statut de consommateur 4.9.2 identifier certains facteurs qui influencent les choix de consommation 4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie
	Ami mystère	2.4.2 prendre conscience de l'importance du civisme dans la société
	Projet sur le bonheur durable	4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie
5^{ème} année	La puissance de l'écoute	1.2.1 identifier les critères personnels et les critères extérieurs qui influencent des relations interpersonnelles 1.2.2 expliquer comment les réactions émotives influencent son comportement 1.3.1 reconnaître ce qui est valable et ce qui est nuisible dans une situation de conflit
	Bonheur et bien-être	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale
	Reconnaissance	1.1.1 esquisser le portrait de ses principaux sujets d'intérêt et de ses habiletés 2.4.2 prendre conscience de l'importance du civisme dans la société

Bonheur durable et éducation à la santé

		3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux
	Ma liste de bonheur	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale
	Bonheur durable et activité physique	3.5.1 s'exprimer avec le plus de justesse possible sur la portée des sensations qu'il éprouve face à ses besoins fondamentaux 3.6.1 expliquer certaines règles hygiéniques et habitudes de vie essentielles à sa santé physique et à sa santé mentale
	Carnet des déplacements	4.9.2 identifier certains facteurs qui influencent les choix de consommation 4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie
	Poème sur la nature	
	Projet sur le bonheur durable	2.4.2 prendre conscience de l'importance du civisme dans la société 4.9.3 évaluer des choix de consommation en fonction des conséquences sur la qualité de vie
6^{ième} année	Cours sur le bonheur	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins 4.9.1 expliquer les caractéristiques de différents types de consommateurs et les facteurs qui influencent ses choix de consommation de biens et de services 4.9.2 établir le lien entre certains choix de consommation et les effets sur sa qualité de vie et celle des autres
	Richesse authentique	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins
	Qu'est-ce qui me rend heureux	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins 3.6.1 expliquer l'importance des pratiques nécessaires au maintien de sa santé globale
	Exprimer de l'appréciation	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins
	Mon plan d'activité physique idéal	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins 3.6.1 expliquer l'importance des pratiques nécessaires au maintien de sa santé globale
	Cinq minutes de plaisir	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins 3.6.1 expliquer l'importance des pratiques nécessaires au maintien de sa santé globale
	Projet sur le bonheur durable	3.5.1 constater qu'être en santé est le résultat d'un équilibre dans la satisfaction de ses besoins 4.9.2 établir le lien entre certains choix de consommation et les effets sur sa qualité de vie et celle des autres

Approche générale

Les cours sont préparés pour chaque année et divisés en deux groupes, soit de la maternelle à la 3^e année et de la 4^e à la 6^e année. La plupart des cours pourraient facilement être adaptés à des élèves plus âgés ou plus jeunes. Généralement, les cours portent sur le travail en grand groupe, en petit groupe ou en partenariat, et mettent l'accent sur la communication interpersonnelle, la création de relations saines et le renforcement d'associations entre le bonheur et la santé.

Un autre objectif est d'inculquer aux jeunes des valeurs intrinsèques en matière d'apprentissage et de modes de vie sains et durables, car il a été prouvé que de telles valeurs sont associées au bonheur (Brown et Kasser, 2005). La recherche sur la psychologie positive suggère que les pratiques axées sur l'apprenant (par exemple, faire participer les élèves à la prise de décisions) favorisent de saines relations en classe, car « les élèves ont tendance à avoir plus d'amis proches et un plus grand nombre d'amis, et risquent moins de subir le rejet de leur pairs » (Wentzel, Baker et Russell, 2009, p. 236). Les cours axés sur l'apprenant et incorporant une évaluation *de* et *pour* l'apprentissage soutiennent ce fait parce que les élèves font des choix au sujet de leur apprentissage et sont guidés dans leur maîtrise du matériel.

Concepts clés

Appréciation ou reconnaissance

Il y a au moins un cours pour chaque niveau scolaire qui traite du concept de reconnaissance ou d'appréciation. La capacité d'expérimenter et d'exprimer la reconnaissance et l'appréciation est associée au bonheur et au bien-être. Les raisons possibles en sont nombreuses. Les gens heureux ont tendance à être reconnaissants et à posséder une conscience sociale positive plus développée, contribuant possiblement à des relations saines – elles-mêmes associées au bonheur et à la satisfaction de vivre (McCullough et coll., 2002; Watkins, 2004).

Foster et Hicks (1999) ont consigné les histoires de plus de 300 personnes heureuses et en ont conclu que l'appréciation était une caractéristique commune. Elle semble être une pratique qui garde les gens conscients du présent, elle compense aussi cette socialisation (généralement de la part des médias) qui nous fait croire que nous avons besoin de plus de « choses » afin d'être heureux.

Modèle du bonheur de Foster et Hicks

Le modèle du bonheur élaboré par Foster et Hicks (1999) est appliqué à la majorité des cours du présent guide. Ce modèle a également été utilisé par des professionnels de la

santé au Canada et aux États-Unis et a eu des impacts positifs, tant personnels que professionnels. Le modèle du bonheur durable a même été inclus dans un cours de gestion de la santé publique à l'Université de la Californie à Berkeley.

Établir une connexion avec l'environnement naturel

Les cours visant à sensibiliser les élèves à l'environnement naturel ont également été inclus au programme pour chaque niveau scolaire. Ceci vise à leur rappeler que le fait d'apprécier l'environnement extérieur et d'aimer la nature contribue au bien-être individuel, communautaire et mondial.

Locus de contrôle interne

La confiance et l'estime de soi des élèves sont mises en valeur lorsqu'ils ressentent fortement leur locus de contrôle interne. Ils comprennent que leurs choix entraînent des conséquences. Développer leur capacité de faire des choix qui améliorent leur bien-être, celui des autres personnes et l'environnement naturel les dirige vers le bonheur durable.

Hiérarchie des besoins de Maslow

Abraham Maslow voit les besoins humains comme une hiérarchie commençant par notre besoin de survie le plus fondamental, puis menant à d'autres besoins à satisfaire une fois que nous avons répondu aux plus fondamentaux d'entre eux. Selon Tim Kasser (2006), les publicités viseraient à nous convaincre que le produit présenté répondra à un ou à plusieurs de ces besoins. La hiérarchie de Maslow est utilisée dans les cours liés à la littératie du bonheur.



Hiérarchie des besoins de Maslow

Besoin de réalisation de soi : moralité, créativité, spontanéité, résolution de problèmes, manque de préjudice, acceptation des faits

Besoin d'estime de soi : estime de soi, confiance, accomplissement, respect des autres, respect par les autres

Besoin d'amour et d'appartenance : amitié, famille, intimité sexuelle

Besoin de sécurité : sécurité corporelle, morale, familiale et professionnelle, sécurité de la santé, des ressources et des biens

Besoin physiologique : respiration, nourriture, eau, sexe, sommeil, homéostasie, excrétion

Désirs et besoins

Examiner les désirs par rapport aux besoins nous aide à établir une distinction entre ce qui est essentiel à notre survie (besoins fondamentaux : eau, nourriture, logement, sécurité personnelle, etc.) et ce que nous désirons.

Les étudiants universitaires dans un cours sur le bonheur durable ont constaté qu'il était utile de se poser la question « Est-ce un désir ou un besoin? » lorsqu'ils magasinaient dans une boutique ou en ligne. S'arrêter pour se poser cette question les a aidés à devenir des acheteurs conscients. Parfois, cela réduisait leur consommation, et d'autres fois, cela les amenait à chercher un produit similaire moins nuisible pour l'environnement ou qui avait été fabriqué dans un pays qui respecte les droits de la personne.

« Gaspillite »

Un certain nombre d'auteurs ont exploré le concept de *gaspillite*. Le terme décrit les symptômes semblables à la maladie de l'opulence et au matérialisme. Hamilton et Denniss (2005) suggèrent que nous sommes éduqués à penser que « trop n'est pas assez ». La publicité renforce encore plus l'idée selon laquelle « peu importe ce que nous avons, ce n'est pas assez ». La *gaspillite* est associée à la surconsommation et aux conséquences nuisibles, pour l'environnement, de l'épuisement des ressources non renouvelables, de l'utilisation d'importantes quantités d'énergie pour créer et transporter des produits, et de l'encombrement des sites d'enfouissement des déchets.

Pour plus d'information au sujet de la *gaspillite*, consultez <http://www.affluenza.org/>.

Flux

Le flux (en anglais: *flow*) est un terme qui décrit un état d'expérience optimale qui survient lorsque nous nous engageons totalement pour relever un défi. « Au cours d'une expérience optimale, nous sommes dans un état maximal de concentration; notre niveau de compétence correspond aux défis que représente la tâche, nous sommes contraint de continuer à faire ce que nous faisons jusqu'à ce que nous réussissions. » (MacConville, 2009, p. 58, traduction). Une personne qui vit un état d'expérience optimale perd souvent la notion du temps. Par exemple, nous pourrions nous sentir « perdus » en jouant une pièce de musique, en peignant ou en courant. L'expérience optimale est associée au bien-être positif et à la créativité.

Briser un comportement sédentaire

La recherche sur l'activité physique donne à croire qu'en plus d'obtenir la quantité suffisante d'activité physique quotidienne, il est également utile d'examiner combien de temps on consacre à des activités sédentaires (Healy et coll, 2008). Parmi les recommandations pour y parvenir : interrompre un travail assis par de brèves périodes d'activité physique, introduire des mouvements dans les cours, donner l'occasion aux élèves de se lever lorsqu'ils font du travail scolaire.

Il est utile d'expliquer aux élèves que le cerveau a besoin de 20 % de la consommation totale d'oxygène du corps pour être efficace. Donner plus d'oxygène à notre corps peut aider notre cerveau à travailler mieux. « Un exercice d'aérobic régulier peut accroître la capacité du corps à transmettre de l'oxygène au cerveau et à tous les tissus du corps. Un cerveau bien oxygéné contribue à la vivacité d'esprit, à l'endurance et au rendement cognitif, ainsi qu'à une meilleure humeur. » (Petosa et Hartz, 2009, p. 409, traduction).

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario a créé des ressources utiles qui offrent des suggestions pour incorporer l'activité physique quotidienne au programme éducatif.

Initiative « One Planet Living »

L'initiative « One Planet Living » fait référence au mode de vie nécessaire au partage équitable des ressources de la planète. Nous qui vivons dans des pays industrialisés avons tendance à prendre plus que notre part des ressources mondiales. Nous créons également une quantité énorme de déchets. On a estimé que si chaque personne dans le monde consommait autant que nous et créait autant de déchets, nous aurions besoin de QUATRE planètes. Trois planètes seraient nécessaires pour fournir les ressources et la quatrième pour y entreposer les déchets. Étant donné que nous n'avons qu'une seule planète, il est primordial que nous apprenions comment vivre avec ses ressources. Le bonheur durable permet de le faire *et* d'être heureux. Les chercheurs ont conclu que le bonheur « ne coûte pas les cioux de la Terre »...

*Pour plus d'information sur une façon plus heureuse et durable de vivre, consultez
« l'index planète heureuse » (<http://www.happyplanetindex.org/>).*

Planification du transport scolaire

La planification du transport scolaire facilite le transport actif, qui lui favorise le bonheur durable des élèves.

Réunir les collectivités

La planification du transport scolaire (PTS) réunit les intervenants communautaires en vue d'élaborer des plans détaillés pour faire du transport actif un choix sécuritaire et réaliste pour les enfants de chaque école. Les plans de transport scolaire, fondés sur les principes de gestion de la demande en matière de transport, profitent non seulement aux écoles pour lesquelles ils sont conçus, mais également aux municipalités qui les entourent.

Surmonter les obstacles au transport actif avec un processus complet et flexible

La planification du transport scolaire fait travailler ensemble toute la collectivité pour éliminer les obstacles physiques et psychologiques au transport scolaire actif et établit des stratégies qui encouragent l'utilisation du transport actif. Avec la PTS, le transport scolaire actif devient un choix réaliste pour un plus grand nombre de familles, tout en éduquant les citoyens et en exploitant en commun les ressources communautaires de manière efficace.

Bonheur, santé et planification du transport scolaire

Les études montrent que les jeunes physiquement actifs évaluent leur qualité de vie comme étant meilleure que celle des jeunes qui ne le sont pas. L'activité physique associée au transport actif pour le trajet maison-école peut avoir un effet positif sur le bien-être des jeunes.

Planification du transport scolaire au Canada

Mené par l'association Green Communities Canada, le projet PTS est un projet pilote qui a été testé en Nouvelle-Écosse, en Ontario, en Alberta et en Colombie-Britannique. Le test pilote a entraîné la création d'un modèle-cadre et d'outils complets sur la PTS. La PTS est maintenant étendue à chaque province et territoire canadien.

Pour plus d'information au sujet de la PTS, consultez

<http://www.saferoutestoschool.ca/francais/schooltravel.asp>.

Richesse authentique

« Le mot *richesse* signifie littéralement ‘les conditions de bien-être’ ou ‘la condition d’être heureux et prospère. » (Anielski, 2007, p. 16, traduction).

Qu’est-ce que cela signifie d’être authentique et d’avoir une richesse authentique?

Le mot *authentique* signifie être original, réel, naturel, vrai ou pur. Être authentique signifie vivre conformément à ses propres valeurs, aux valeurs partagées d’une famille ou d’un ménage, ou aux valeurs partagées d’un ensemble de ménages.

Combinaison des mots *authentique* et *richesse*, le terme *richesse authentique* signifie les conditions de bien-être qui respectent nos valeurs de vie fondamentales. Développer la richesse authentique signifie améliorer les conditions de bien-être conformément aux valeurs d’une personne ou aux valeurs partagées de la collectivité. Une collectivité qui a une richesse authentique a exprimé clairement ses valeurs et vit sa vie en conséquence. De telles collectivités travaillent dans un esprit de responsabilité ou de gérance collective et partagée pour s’assurer que les diverses conditions de bien-être s’ajoutant à la qualité de vie sont florissantes, vibrantes, vivifiantes et durables pour les générations actuelles et futures.

(Traduction, extrait tiré de Anielski, 2007, p. 22)

Pratiques d'évaluation pour la durabilité

Éduquer les élèves sur la valeur de la durabilité signifie bien plus qu'acquérir des connaissances sur l'environnement, l'économie et la société. Cela concerne également les compétences, les points de vue et les attitudes qui motivent les gens à trouver des moyens de subsistance durables, à participer à une société démocratique et à vivre de manière durable. Pour favoriser la durabilité, les pratiques pédagogiques doivent refléter une pensée systémique, une recherche de renseignements, une découverte et un apprentissage par l'action dans un milieu favorable. Il est important que les élèves participent à des décisions au sujet de leur apprentissage et de leur communauté scolaire.

Les pratiques d'évaluation sont des moyens efficaces pour donner forme aux expériences scolaires et d'apprentissage des élèves. Les pratiques qui reflètent la durabilité sont axées sur les élèves et les aident à améliorer leur apprentissage. Les enfants arrivent à l'école avec différents bagages de connaissance ou de « ressources » que les professeurs cherchent à mettre à profit. Ces ressources peuvent être culturelles, physiques et intellectuelles. Les reconnaître en tant que telles permet aux professeurs de voir les élèves non pas en termes de « déficits », mais en tant qu'apprenants compétents.

Les éducateurs utilisent les termes *évaluation pour l'apprentissage* et *évaluation de l'apprentissage* pour différencier les buts lors de l'évaluation de l'apprentissage des élèves.

L'évaluation pour l'apprentissage:	L'évaluation de l'apprentissage:
se produit au cours du processus d'enseignement;	fournie de l'information aux parents, aux conseils scolaires et aux élèves quant au niveau d'apprentissage des élèves;
aide les élèves à améliorer leur apprentissage;	résume l'information avec des symboles, des lettres ou des chiffres;
est utilisée lors des rencontres entre l'élève et le professeur;	compare l'apprentissage des élèves avec des critères et des normes connus;
est présentée sous forme de commentaires détaillés, communiqués en mots, pas en notes;	a lieu après une longue période de pratique et de commentaires;
mise sur l'amélioration.	est présentée sous forme d'information dans des rapports périodiques.

L'évaluation pour l'apprentissage comprend des pratiques efficaces pour renforcer les principes de durabilité en encourageant les élèves à être des partenaires actifs de leur propre apprentissage. Les élèves partagent la responsabilité de l'évaluation dans un environnement de respect mutuel et de collaboration.

Les stratégies d'évaluation suggérées dans ce guide d'enseignement et d'apprentissage mettent l'accent sur les principes d'*évaluation pour l'apprentissage* conçus pour favoriser les valeurs de la durabilité.

Permettre l'*évaluation pour l'apprentissage* dans la salle de classe

Partager les résultats d'apprentissage et les objectifs des programmes éducatifs avec les élèves afin qu'ils fassent partie du processus d'apprentissage.

Expliquer aux élèves la norme de qualité qu'ils doivent tenter d'atteindre avant qu'ils se mettent à une tâche d'apprentissage.

Inviter les élèves à s'autoévaluer et à évaluer leurs pairs en offrant des moyens constructifs d'améliorer leur apprentissage.

Assurer l'inclusion de tous les élèves aux discussions et aux tâches conçues pour améliorer la compréhension.

Offrir des commentaires individuels détaillés pour dire aux élèves comment s'améliorer.

Permettre aux élèves d'utiliser les commentaires pour améliorer leur travail.

Mettre à profit les bagages de connaissance des élèves en célébrant la diversité culturelle, linguistique, de genre, physique et intellectuelle qui existe dans la salle de classe.

Les pratiques d'évaluation conçues pour optimiser l'apprentissage de l'enfant dans sa globalité dans des environnements qui favorisent une croissance et un développement positifs doivent soutenir les principes de durabilité. Modeler ces principes dans nos démarches auprès des enfants et s'assurer que les écoles soient des lieux où ces valeurs sont renforcées par certaines pratiques (p. ex., vivre et travailler ensemble tous les jours), aidera les gens et les collectivités à acquérir les compétences, les connaissances et les attitudes pour vivre de façon heureuse et durable.

Bonheur durable et éducation à la santé
Cours de la maternelle à la 3^e année

Maternelle

Comprendre la gamme des émotions

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront qu'ils sont régis par une gamme d'émotions.
 2. Les élèves comprendront que les émotions sont souvent exprimées par leur corps.
 3. Les élèves prendront conscience du fait que leur corps vit des émotions et qu'elles peuvent être « positives » ou « négatives ».
 4. Les élèves nommeront et représenteront un sentiment « favori ».
 5. Les élèves comprendront que le partage de sentiments heureux rend d'autres personnes heureuses.
 6. Les élèves mettront en pratique l'empathie.

Animez une discussion en classe sur les points suivants :

- Essayons de voir combien de sentiments nous pouvons nommer :
 - joie, tristesse, colère, frustration, excitation, nervosité, peur, inquiétude, déception, curiosité, calme, etc.
- Montrez-moi à quoi vous ressemblez lorsque vous ressentez... (nommez les émotions que les enfants viennent tout juste de mentionner; il se peut que vous ayez à proposer d'autres sentiments qui n'ont pas été nommés afin de guider les enfants).
- Pouvez-vous nous raconter un moment où vous vous êtes senti... (nommez une émotion)? Avec chaque histoire, demandez à l'élève de décrire comment son corps s'est senti lorsque cette émotion s'est manifestée. Ont-ils aimé le sentiment (sur le plan émotionnel ou physique)? Incitez d'autres élèves à partager une expérience différente liée à ce sentiment; par exemple une personne peut s'être sentie nerveuse, mais c'était plutôt de l'anticipation et une sorte d'excitation.
- Quel sentiment aimez-vous le plus?

Travail individuel

Dessinez ce que vous faites lorsque vous ressentez le sentiment que vous préférez.

Le professeur rencontre chaque élève pour donner un titre ou une phrase au dessin.

Les élèves partagent leurs dessins. La plupart des dessins ou leur totalité représentera des émotions « positives ». Cela entraînera probablement des sourires et de la satisfaction de la part des élèves. Posez-leur la question suivante :

- Que se passe-t-il lorsque nous partageons des moments heureux comme celui-ci? (cela nous rend heureux).

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Séparez une feuille de papier en trois – demandez aux élèves de dessiner trois émotions différentes qu'ils ont nommées ensemble en classe.

Objectif 2 – Demandez à des groupes de trois à cinq élèves de venir à l'avant de la classe, donnez-leur une émotion à exprimer et demandez-leur de la mimer (charades).

Objectifs 3 et 4 – Rencontre entre le professeur et les élèves.

Objectif 5 – Au cours de cette rencontre, demandez aux élèves s'ils savent comment les autres personnes se sentent lorsqu'elles partagent des sentiments heureux.

Nommer les émotions

(Adapté d'un plan de cours élaboré par Eileen Morford-Martin, professeure de 2^e année du Cap-Breton en Nouvelle-Écosse).

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que les émotions changent chaque jour.
 2. Les élèves comprendront que leur comportement en classe contribue au type de journée qu'ils vivent (en collaborant, en ne faisant pas d'intimidation, en partageant, en jouant, etc.).
 3. Les élèves feront part de leurs commentaires au professeur sur les activités qui les intéressent et contribuent au bien-être de la classe.
 4. Les élèves amorceront un processus de réflexion les amenant à comprendre que leurs choix contribuent à ce qu'ils aient une bonne ou une moins bonne journée.
 5. Les élèves seront encouragés à partager ce qui contribue à leur bien-être.
 6. Les élèves mettront en pratique l'empathie.

Travail individuel (pour le professeur!)

Créer une baguette du bonheur

Trouvez une baguette d'environ trois pieds de long (un mètre) avec un diamètre d'environ un pouce (2,54 cm). Idéalement, ce sera une branche d'arbre mort plutôt qu'un morceau de bois. Sinon, vous pouvez réutiliser quelque chose de taille et de forme similaires (par exemple un tube de carton solide, un bâton).

Avant de créer la baguette, vous pouvez demander à vos élèves quelles couleurs *ils* associent à une journée TRÈS heureuse, ou un peu heureuse, ou pas vraiment heureuse, ou désagréable (c.-à-d., une mauvaise journée : l'élève s'ennuie peut-être, ou il est malade, fatigué, etc.). Gardez en tête que si certains élèves de la classe ont la peau brune ou noire, vous vous assurerez que ces couleurs ne sont pas automatiquement associées à des émotions moins heureuses. Si ces couleurs sont suggérées, encouragez vos élèves à trouver une autre couleur foncée comme le mauve.

Peignez la baguette avec les quatre couleurs qui représenteront les quatre émotions : journée très heureuse, heureuse, pas vraiment heureuse, désagréable. Exemple : le haut de la baguette peut être jaune si les élèves associent cette couleur à « très heureuse » et possiblement mauve au bas pour « désagréable ». La partie la plus positive de l'émotion devrait être au-dessus de la baguette et la partie la plus négative au bas.

Créez une espèce de marqueur qui sera attaché à la baguette et pourra être placé n'importe où sur celle-ci. Il peut s'agir d'un élastique décoré ou d'un gros trombone recouvert de plumes. La professeure qui a créé ce plan de cours a conçu une agrafe qui peut être jointe en utilisant des personnages selon la saison de l'année – ours polaire, cœur, sorcière, etc.

Présentez la nouvelle baguette du bonheur à la classe. Expliquez aux élèves qu'elle sera utilisée pour choisir le type de journée qu'ils ont. Les élèves peuvent être incités à vous dire à quoi ressemblerait une journée TRÈS heureuse, tout comme une journée heureuse, pas vraiment heureuse ou désagréable.

À la fin de chaque journée, demandez aux élèves de déterminer en groupe la place du marqueur sur la baguette, et pourquoi. Il se peut qu'il n'y ait pas de consensus parce que certains élèves n'ont pas eu la même expérience que tout le groupe. Usez de votre discrétion pour déterminer si vous souhaitez inciter les élèves qui ont connu une expérience différente à la partager avec la classe. Par exemple, l'élève s'est peut-être senti rejeté pendant un jeu, ou bien malade ou encore fatigué. Peut-être que la majeure partie de la classe a eu une bonne expérience au cours des activités qui se sont déroulées pendant la journée, mais pas cet élève, parce que c'était trop difficile pour lui ou qu'il se trouvait en dehors de sa zone de confort.

Ces discussions peuvent aider chaque élève à faire part de son expérience et à aider les autres à être plus sensibles face à ce que chacun d'entre eux a vécu. Selon ce qui aura été partagé en classe, vous aurez l'occasion d'apprendre aux élèves comment ils peuvent contribuer au bien-être des autres – par exemple, inclure tout le monde dans les jeux, partager, etc.

S'il y a des différences entre l'expérience de toute la classe et les expériences individuelles, profitez-en pour dire aux élèves qu'ils fabriqueront sous peu leur propre baguette du bonheur.

Assurez-vous que tous les élèves participent. Aidez ceux qui ont besoin de conseils supplémentaires à partager leur expérience.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Conservez un journal (une page avec deux colonnes). Pour chaque jour, inscrivez comment l'élève s'est senti en dessinant ☺, ☹ ou 😐.

Objectif 2 – Demandez aux élèves de dessiner quelque chose qu'ils peuvent faire pour contribuer au bonheur de leur classe.

Objectif 5 – Chaque élève partage une histoire avec un autre. Cela pourrait être une histoire heureuse, triste, excitante, drôle, etc. Après l'histoire, les élèves dessinent ce que cette histoire leur a fait ressentir comme émotion.

Baguette du bonheur des élèves

(Adapté d'un plan de cours élaboré par Eileen Morford-Martin, professeure de 2^e année du Cap-Breton en Nouvelle-Écosse).

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que les émotions changent chaque jour.
 2. Les élèves réfléchiront à leur journée et aux sentiments qu'ils ont ressentis au cours de cette journée.
 3. Les élèves feront part de leurs commentaires au professeur sur les activités qui les intéressent et contribuent au bien-être de la classe.
 4. Les élèves amorceront un processus de réflexion les amenant à comprendre que leurs choix contribuent à ce qu'ils aient une bonne ou une moins bonne journée.
 5. Les élèves seront encouragés à partager ce qui contribue à leur bien-être.
 6. Les élèves apprendront l'empathie envers eux-mêmes.

Travail individuel (pour le professeur!)

Peignez un bâton de Popsicle pour chaque élève avec les couleurs qui ont été utilisées sur la baguette du bonheur de la classe. Si vous croyez que les élèves sont capables de le faire eux-mêmes, vous pouvez organiser un cours où ils peindront leur propre bâton. Leur bâton doit être identique à la baguette de la classe et présenter les mêmes couleurs dans le même ordre. Créez des bâtons supplémentaires pour remplacer ceux qui seront perdus ou brisés.

Demandez aux élèves d'attacher un élastique à leur propre bâton de Popsicle.

Présentez aux élèves les baguettes du bonheur individuelles et expliquez-leur qu'ils les utiliseront pour montrer leurs sentiments. La baguette du bonheur de la classe continuera d'être utilisée pour toute la classe, mais maintenant que les élèves ont bien compris

comment celle-ci fonctionne et qu'ils sont devenus des experts dans l'art de nommer leurs sentiments, ils utiliseront leur propre baguette du bonheur personnelle. Examinez avec eux les types de sentiments pouvant être associés à chaque couleur et les types d'activités (à l'école et à la maison) pouvant générer ces sentiments.

Le premier jour, vers la fin de la journée, demandez aux élèves de déplacer leur marqueur élastique pour indiquer le type de journée qu'ils ont eue. Une fois cette étape complétée, demandez-leur de lever leur baguette en l'air. Notez le nom des élèves qui ont indiqué avoir eu une journée TRÈS heureuse ainsi que pour les autres catégories. Demandez aux élèves de justifier leur choix. Renforcez tout CHOIX que les élèves peuvent avoir fait pour contribuer au type de journée qu'ils ont eue. Invitez les élèves à trouver d'autres options (s'il y a lieu) pour faire différents choix s'ils ont eu une journée pas vraiment heureuse ou une journée désagréable.

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 et 2 – Les rencontres entre le professeur et les élèves fournissent des renseignements supplémentaires aux élèves qui n'ont pas eu une bonne journée. C'est l'occasion de les aider à exprimer clairement comment ils pourraient faire des choix différents pour avoir le type de journée qui leur plairait (ces rencontres aident aussi le professeur à comprendre si certaines activités sont trop difficiles pour les élèves ou si elles les ont perturbés pour d'autres raisons).

Objectif 5 – Chaque jour, choisissez différents élèves qui expliqueront aux autres pourquoi le marqueur de leur baguette du bonheur a été placé là où il se trouve.

Objectif 6 – Partagez une histoire avec un élève. Cela pourrait être une histoire heureuse, triste, excitante, drôle, etc. Après l'histoire, les élèves dessinent ce que cette histoire leur a fait ressentir comme émotion.

Danse du bonheur

Objectifs :

1. Les élèves associeront des émotions positives au mouvement.
2. Les élèves comprendront que la musique peut influencer les sentiments.
3. Les élèves connaîtront l'enchantement de célébrer la joie et le bonheur.
4. Utilisez le renforcement positif lors des journées que les élèves ont qualifié de « TRÈS heureuses » – peut-être ont-ils bien écouté, ont-ils eu du plaisir, ont-ils bien collaboré, etc.

En utilisant votre propre répertoire de musique, vous pouvez en désigner un morceau ou plus comme étant la « danse du bonheur » de la classe. Lorsque vous jouez cette musique, les élèves sont encouragés à faire leur danse du bonheur. (Chanson classique : « T'es heureux et tu le sais ». Consulter <http://www.tradebit.com/filedetail.php/92306167-12-chansons-joyeuses-musique-pour-enfants>). Vous pourriez y ajouter des écharpes rythmiques, ce serait parfait!

Cette musique pourrait être utilisée pour célébrer les journées où tous les élèves de la classe indiquent, sur la baguette du bonheur de la classe, qu'ils ont eu une journée TRÈS heureuse. Vous pourriez également vouloir demander aux élèves quels types de chansons les rendent heureux.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Demandez à des groupes de trois ou quatre élèves de créer une petite danse au son de la musique que vous avez choisie. Puis demandez-leur de présenter leur chorégraphie à la classe à tour de rôle.

Objectif 2 – Demandez aux élèves de dessiner un gros visage heureux sur un côté d'une feuille et un gros visage triste de l'autre. Faites jouer quelques chansons différentes qui provoqueront assurément diverses émotions et demandez aux élèves d'y associer le visage triste ou heureux.

Santé et bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves commenceront à établir une différence entre des activités saines et des activités malsaines.
 2. Les élèves comprendront que les gens font des choix qui affectent leur santé.
 3. Les élèves commenceront à comprendre que certaines activités peuvent être agréables mais malsaines (manger des aliments malsains).

Travail au pupitre individuel ou travail individuel dans un centre d'apprentissage

En utilisant des images d'activités saines et d'activités malsaines, les élèves dessinent un visage heureux ou un visage triste qui indique si l'activité est bonne ou mauvaise pour le corps. Vous pourriez profiter de la discussion en classe pour mentionner qu'il se peut que quelques activités soient agréables (manger des croustilles et boire une boisson gazeuse), mais cela ne veut pas dire que ces aliments sont bons pour le corps.

Worksheet titled "Santé et bonheur" with a smiley face drawing. Below the face is a list of activities for students to mark as good or bad for their body.

Activité	Bonne	Mauvaise
Marcher		
Rigoler		
Manger des croustilles		
Courir		
Sauter à la corde		
Boire des boissons gazeuses		
Lire		
Fumer		
Sourire		
Marcher avec un ami		
Sauter		
Chanter		

Utilisez plusieurs des pages individuelles d'élèves pour diriger une discussion au sujet des choix sains. Vous pourriez également inclure une question qui leur demande de réfléchir sur le fait que les gens choisissent parfois de faire des choses qui ne sont pas bonnes pour leur corps.

Suggestion d'évaluation : revoir les tableaux individuels des élèves pour plus de précision.

Activité physique et bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves associeront les émotions positives liées à l'activité physique.
 2. Les élèves comprendront les avantages d'être actifs.
 3. Les élèves célébreront la joie de l'activité physique.
 4. Les élèves comprendront que les gens font des choix qui affectent leur santé.

Présentez un jeu sur ce que les élèves aiment faire physiquement et ce qu'ils en ressentent. Les élèves démontrent les activités qu'ils aiment le plus par des jeux de rôle, et la classe devine l'activité à laquelle ils s'adonnent. Une fois que les élèves ont deviné l'activité, demandez à ceux qui ont participé au jeu de rôle ce qu'ils ressentent lorsqu'ils font leur activité. Si les élèves miment des activités silencieuses comme la lecture, le dessin ou d'autres formes d'art, mettez l'accent sur l'importance d'équilibrer les activités silencieuses avec des activités plus vigoureuses. Veuillez également noter que ces activités silencieuses peuvent générer de nombreuses émotions positives.

Animez une discussion en classe permettant aux élèves de vérifier qui prend la décision lorsqu'ils font les activités qu'ils aiment.

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 et 2 – Observez la capacité individuelle des élèves de représenter leur activité favorite et de décrire ce qu'ils ressentent.

Objectif 3 – Célébrez en faisant une promenade tous ensemble autour de l'école.

Objectif 4 – Après la discussion, distribuez une feuille de papier sur laquelle apparaissent de nombreuses personnes différentes : professeur, mère, policier, frère, chauffeur d'autobus, professeur d'éducation physique, eux-mêmes (demandez-leur de se dessiner), etc. Quelques-unes de ces personnes décident des activités qu'elles font, d'autres non. Demandez aux élèves d'encrer les personnes qui font des choix qui affectent leur santé.

Apprécier notre collectivité

- Objectifs :
1. Les élèves apprécieront l'environnement de l'école et de son quartier.
 2. Leur satisfaction d'être dehors sera renforcée.
 3. Les élèves feront des observations au sujet de leur promenade.
 4. Les élèves sauront ce que c'est d'apprécier et d'exprimer leur appréciation.

Pour la classe entière (vous aurez peut-être besoin de parents bénévoles ou d'élèves plus âgés). Assurez-vous d'avoir les permissions requises si les élèves doivent quitter l'enceinte de l'école.

Faites une promenade de 20 à 30 minutes sur le terrain de l'école et dans le voisinage. Si vous comptez sortir du terrain de l'école, vous devrez d'abord identifier le chemin le plus sécuritaire en le faisant vous-même. Cette promenade préalable au cours est également un bon moment pour repérer les endroits où vous pourriez donner un cours sur la sécurité aux passages pour piétons.

Avant de quitter la salle de classe, donnez comme consigne aux élèves de remarquer des choses qu'ils aiment (apprécient) au sujet de l'endroit. Aidez-les à trouver quelques idées sur ce qu'ils pourraient voir, sentir, entendre ou toucher. Encouragez-les à utiliser tous leurs sens afin d'expérimenter ce trajet.

Pendant la promenade, vous pourriez attirer l'attention des élèves sur d'autres sensations qu'ils apprécient. Par exemple, être capable de marcher (ou de rouler, pour ceux en fauteuil roulant), d'apprécier les arbres, les chants des oiseaux et la neige qui craque sous les bottes, d'entendre, de voir, de sentir et de toucher, et de sentir la différence entre l'herbe et le trottoir.

De retour en classe, utilisez quatre feuilles de papier séparées pour inscrire les commentaires des élèves sous forme de graphique. Chaque feuille de papier comportera un en-tête, p. ex. « Au cours de notre promenade, j'ai vu... », « (...) j'ai senti... », « (...) j'ai entendu... », « (...) j'ai touché... ».

Chaque élève devrait avoir l'occasion d'exprimer au moins une chose qu'il a vue, ressentie, entendue ou sentie. Animez une discussion au sujet des sentiments associés au trajet parcouru. Renforcez les émotions positives liées à l'appréciation des élèves.

Ont-ils vu, entendu, senti ou touché quelque chose qu'ils n'ont pas aimé (par exemple, des déchets ou de la pollution)? Suscitez leurs solutions, par exemple : ne pas jeter d'ordures par terre, ramasser les déchets qui traînent, se déplacer à pied ou à vélo pour ne pas ajouter à la pollution émanant des véhicules.

Répétez ce cours chaque saison.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 2 – Observez la capacité individuelle des élèves à exprimer ce qu'ils ont vu.

Objectif 3 – Demandez aux élèves de dessiner des choses qu'ils ont observées au cours de leur promenade.

Objectif 4 – Faites-leur fabriquer des cartes de remerciements spécialement pour la classe (une feuille de papier pliée avec le mot « Merci » écrit à l'avant. À l'intérieur de la carte, demandez aux élèves de dessiner tout ce pour quoi ils sont reconnaissants à Dame Nature). Vous pourriez écrire des mots clés sur le tableau et leur apposer des images à inclure dans leurs cartes.

Amitié et bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves nommeront et exprimeront les avantages de l'amitié.
 2. Les émotions positives liées aux relations saines seront renforcées.

Animez une discussion sur l'importance des amis : quelqu'un avec qui on peut jouer et partager, qu'on peut étreindre, etc.

Travail individuel

Les élèves font un dessin d'une activité qu'ils aiment faire avec des amis.

Rencontre entre le professeur et les élèves pour donner un titre ou une phrase au dessin.

De retour en groupe, les élèves montrent leur dessin.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Observez la capacité individuelle des élèves à exprimer les avantages de l'amitié, de collaborer en groupe et d'écouter les autres élèves; une réunion entre professeur et élève fournit plus d'information au sujet des niveaux individuels des élèves.

Terre heureuse

Les élèves ont exploré leurs émotions et les choix qu'ils font, et ont apprécié leur collectivité et leurs amis. Ils vont appliquer ces découvertes à l'environnement naturel.

- Objectifs :
1. Les élèves commenceront à établir des liens entre leur comportement, la santé environnementale et le bien-être.
 2. Les élèves comprendront qu'ils peuvent contribuer à une planète plus heureuse.

Lisez votre livre favori au sujet de l'environnement à la classe. Voici quelques suggestions :

- *Zebo and the Dirty Planet**, par Kim Fernandes
- *Un livre sur l'environnement pas comme les autres*, par Elin Kelsey
- *The People Who Hugged the Trees**, par Deborah L. Rose
- *Great Kapok Tree**, par Lynne Cherry
- *Si le monde était un village*, par David J. Smith
- *Ma journée dans la savane*, par Laurie Krebs et Julia Cairns
- *One Well, The Story of Water on Earth**, par Rochelle Strauss
- *Wangari's Trees of Peace**, par Jeanette Winter

*En anglais seulement.

Animez une discussion sur ce qui rend la nature, les animaux et la Terre « heureux ». Qu'est-ce qui les rend malheureux? Que peut-on faire pour contribuer au bonheur de la Terre? Que ne devrait-on pas faire? Par exemple, l'air pur et l'eau propre sont bons pour les gens, les animaux et les plantes. Les sacs en plastique qui jonchent les océans sont nuisibles pour la faune et la flore marine. Faire de courtes distances à pied (sous supervision si nécessaire) peut réduire la pollution atmosphérique.

En travaillant en équipe de deux, les élèves créent un bref sketch sous forme de cours présentant ce que les enfants devraient faire pour rendre la Terre heureuse, ou ne devraient pas faire parce que cela rendrait la Terre malheureuse.

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 et 2 – Sketch : les élèves démontrent une action qui rend la Terre heureuse et une qui la rend triste.

1^{ère} année

Bonheur naturel

- Objectifs :
1. Les élèves nommeront les émotions positives liées aux expériences simples et naturelles.
 2. Les élèves reconnaîtront qu'ils peuvent choisir le bonheur naturel chaque jour.
 3. L'empathie qu'éprouvent les élèves à constater le bonheur naturel de leurs camarades sera renforcée.

Présentez-leur le concept de « bonheur naturel » : ces expériences heureuses et positives que nous vivons assez naturellement (généralement, ce ne sont pas les expériences liées aux possessions matérielles—jeux sur ordinateur, télévision, etc.). Donnez quelques exemples de bonheur naturel :

- ressentir le soleil sur le visage
- se pelotonner sous des couvertures chaudes
- s'entreindre
- sentir des fleurs
- admirer le reflet du soleil sur la neige (ou sur l'eau)
- sauter

Demandez aux élèves de former des équipes de deux et de se raconter autant d'expériences de bonheur naturel qu'ils le peuvent. Vous pouvez demander que cela soit présenté sous forme de jeux de rôle pour que la classe devine, ou plus simplement que chaque équipe vous mentionne quelques-uns de ses moments favoris. Ceux-ci peuvent être recueillis par vous ou affichés sur une grande feuille de papier sous forme de graphique.

Servez-vous de la discussion pour inciter les élèves à exprimer les sentiments associés au bonheur naturel et à l'expérience positive d'entendre parler du bonheur naturel des autres. Guidez les élèves vers le sentiment qu'ils peuvent choisir de connaître ou de créer le bonheur naturel.

Demandez à chaque élève de dessiner un de ses moments de bonheur naturel. Vous afficherez les dessins dans votre salle de classe.

Vous pourriez renforcer le concept de bonheur naturel en demandant, chaque jour, aux élèves de partager un bonheur naturel qu'ils ont vécu cette même journée.

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves de nommer et d'exprimer leur bonheur naturel et de travailler en équipe de deux.

Objectif 1 – Jeux de rôle (décrit dans le cours) ; dessins illustrant les moments de bonheur naturel.

Objectifs 2 et 3 – Tenez un journal (entrées quotidiennes ou hebdomadaires). À la fin du mois ou du projet, demandez aux élèves de partager leur bonheur naturel favori. Ensuite, demandez-leur d'inscrire quelque chose dans le journal concernant ce qu'ils ont ressenti en écoutant les autres élèves parler de leur bonheur naturel.

Faire des choix sains

- Objectifs :
1. Les élèves établiront une distinction entre les activités qu'ils contrôlent et celles qu'ils contrôlent moins.
 2. Les élèves nommeront les occasions qu'ils ont de faire des choix sains (ou encourageront leurs parents à faire des choix sains avec eux, comme le déplacement actif vers l'école ou d'autres destinations).
 3. Les élèves célébreront la joie de l'activité physique.
 4. Les élèves feront des commentaires au professeur sur le locus de contrôle qu'ils vivent (consultez la section *Concepts clés* relativement au locus de contrôle).

Tandis que certains élèves font des exercices pratiques ou un autre travail de leur côté, présentez le cours suivant à un petit groupe d'élèves. Répétez le cours avec d'autres petits groupes, jusqu'à ce que tous les élèves aient participé.

Présentez-leur le concept selon lequel, parfois, les élèves ont l'occasion de choisir ce qu'ils veulent faire et, d'autres fois, ce sont les adultes qui font ces choix pour eux. Utilisez la liste de la feuille de travail *Faire des choix sains* pour créer un tableau « Qui décide... » avec le groupe.

L'élève et l'adulte pouvant participer ensemble à certaines activités, les deux peuvent être cochés. Par la suite, discutez avec eux des façons d'être plus actifs dans la prise de décision et des meilleurs choix pour eux. Les élèves peuvent avoir des idées pour d'autres activités à ajouter au tableau. Consultez la section « Feuilles de travail » pour une version pleine grandeur de ce tableau.

Faire des choix sains

Activité	Moi	Adultes
Comment je me rends à l'école		
Les vêtements que je porte		
Les repas que je mange		
Les vêtements que je change		
Les contenus de télévision que je regarde		
Le temps que je passe à l'ordinateur ou aux jeux vidéo		
Le temps que j'emploie chaque jour à une activité physique		
Ma sécurité		
Si, lorsque je suis seul, je me couche		
Si, lorsque je suis seul, je me lève		
Mon comportement à l'école		
Les livres que je lis		
Les jeux auxquels je joue		
Le nombre de fois que je souris		

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Observez la capacité individuelle des élèves à établir une distinction entre les activités qu'ils peuvent choisir et celles que les adultes choisissent pour eux.

Communication et mon corps

- Objectifs :
1. Les élèves reconnaîtront que leur corps est une source d'information sur leur bien-être physique et émotionnel.
 2. Les élèves apprécieront l'information qu'ils reçoivent de leur corps.
 3. La capacité des élèves d'écouter (et d'écouter leur corps) sera renforcée.

Demandez aux élèves de se disperser dans la classe. Ils se couchent sur le sol ou sur des tapis et ferment les yeux. Encadrez l'exercice d'écoute suivant : demandez-leur d'être attentifs aux sons dans la classe, puis à l'extérieur de celle-ci ainsi qu'à l'extérieur de l'école. Ensuite, ils devront être à l'écoute de leur corps. Demandez-leur de se concentrer sur ce qu'ils ressentent dans leurs orteils, leurs genoux, leur estomac, leurs mains, leur visage, et sur leurs sensations en général. Vous pourriez leur poser quelques questions comme : Est-ce que vous avez les orteils chauds, froids ou corrects? Quelle expression avez-vous sur votre visage? Guidez-les doucement à ouvrir les yeux lorsque l'exercice est terminé et à se lever en silence.

Demandez aux élèves de vous montrer comment leur corps leur dit qu'il :

- | | |
|---------------|---------------|
| • a faim | • a chaud |
| • a froid | • veut bouger |
| • est fatigué | • est fâché |
| • a soif | • est heureux |

Animez une discussion sur les avantages que représentent ces signaux du corps. Que se passerait-il si le corps ne disait pas qu'il avait faim, froid ou soif?

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Observez la capacité individuelle des élèves à représenter les moyens de communication que leur corps utilise pour leur envoyer des signaux. Créez deux listes et demandez aux élèves de tracer des lignes d'un côté (sentiment) à l'autre (indicateur).

Exemples : *a chaud _ transpiration; a faim _ estomac qui crie; a froid _ tremblement.*

Communication avec la nature

- Objectifs :
1. Les élèves seront sensibilisés aux sons de la nature et du milieu ambiant.
 2. Les élèves seront encouragés à imiter les sons qui les entourent.
 3. Les élèves collaboreront en groupe pour créer une symphonie naturelle.

Il est préférable de faire cette activité à l'extérieur dans un endroit où les élèves peuvent entendre les sons de la nature. Comme cela peut être difficile pour certaines écoles, les sons ambiants sont inclus dans ce guide.

Demandez aux élèves de trouver eux-mêmes un endroit où ils seront suffisamment proches les uns des autres afin qu'il y ait un sentiment de groupe. Les élèves doivent fermer les yeux et écouter les sons qui les entourent – oiseaux, vent, feuilles, insectes, circulation, construction, etc. Demandez-leur d'ouvrir les yeux et de partager ce qu'ils ont entendu, puis de choisir chacun un son et trouver comment l'imiter en utilisant leur corps (taper des mains, faire des cris stridents, taper du pied, etc.). Créez votre propre symphonie en regroupant les élèves. Vous pourriez regrouper des types de sons similaires ou simplement les diviser en sections, ou bien organiser la symphonie d'abord et ensuite permettre aux élèves de créer leur propre symphonie à tour de rôle.

Suggestion d'évaluation :

Objectifs 1 à 3 – Observez la capacité individuelle des élèves d'écouter en silence, d'imiter le son qu'ils ont entendu.

Santé et littératie du bonheur

Objectif : 1. Les élèves trouveront des messages dans les médias qui font soit la promotion de la santé, soit la promotion d'un comportement malsain pour les gens, les collectivités ou la Terre.

Découpez des images dans des revues pour adultes et enfants qui représentent ou encouragent des comportements sains ou malsains pour les gens, les collectivités et l'environnement naturel.

Donnez une ou plusieurs images à chaque élève. Demandez-leur de coller l'image sous le titre approprié sur le papier graphique. Les titres peuvent être « Bon pour notre santé ou la Terre » et « Nuisible pour notre santé ou la Terre ».

Animez une discussion en classe sur les différences qu'il y a entre les deux colonnes. Demandez aux élèves de dire pourquoi ils ont placé une image dans une certaine colonne.

Suggestion d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves de placer l'image dans la colonne appropriée.

Comment je me rends à l'école

(Adapté du cours « Getting to School Everyday », maternelle et 1^{ère} année, programme « Streets Education ».)

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront des modes de transport actifs et inactifs.
 2. Les élèves comprendront qui prend les décisions quant à leur mode de transport, et pourquoi.

Si les élèves ne sont pas en mesure de se rendre à l'école de façon active (problème de distance ou de sécurité, par exemple), soulignez qu'ils peuvent être actifs à d'autres moments de la journée.

En travaillant avec toute la classe, animez une discussion sur la façon dont les élèves se rendent généralement à l'école (ceux qui marchent habituellement peuvent, à l'occasion, se faire conduire en voiture, et doivent donc choisir le mode de transport le plus habituel). Parmi les questions que vous pourriez leur poser :

- Qui prend la décision sur leur façon de se déplacer?
- À quelle distance habitent-ils de l'école?
- Est-ce que ce serait sécuritaire pour eux de se rendre à pied à l'école? Pourquoi ou pourquoi pas?

Créer un pictogramme

Ce pictogramme est fait en deux phases :

D'abord, chaque élève remplit un carré pour montrer comment il se rend à l'école chaque jour.

Découpez chaque carré (en vous assurant que le nom des élèves se trouve sur le carré).

Puis, prenez les dessins et utilisez les carrés pour créer un pictogramme sur la façon dont les enfants se rendent à l'école.

Éparpillez les titres suivants sur le sol : à pied, autobus, bicyclette, voiture, (tramway ou métro s'ils existent dans votre collectivité). Les collectivités du Nord pourraient inclure la motoneige, les raquettes, les skis, etc.

Demandez aux élèves de mettre leur photo sous le titre approprié.

Transférez les photos sur un grand morceau de papier mural. Vous pourriez créer des axes « x » et « y » et indiquer le nombre d'élèves qui utilisent chaque mode de transport. Examinez le pictogramme final avec les élèves.

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves de représenter leur mode de transport habituel et de participer de façon coopérative dans un groupe.

Objectifs 1 et 2 – À l'endos de leur carré, ils pourraient indiquer si leur mode de transport est actif ou inactif ainsi que le nom de la personne qui prend la décision au sujet de leur mode de transport scolaire.

Mes activités après l'école

- Objectifs :
1. Les élèves distingueront entre les activités parascolaires actives et moins actives.
 2. Les élèves identifieront les personnes qui décident à quoi ils passent leur temps ainsi que les occasions qui se présentent à eux de faire des choix qui équilibrent leurs activités physiques avec des activités plus tranquilles.

Animez une discussion sur ce que les élèves font généralement après l'école et après le souper. Utilisez les réponses des élèves pour créer des catégories comme :

- jeux entre amis
- télévision
- cours de musique
- jeux à l'ordinateur ou jeux vidéo
- sports
- lecture
- dessin ou peinture
- tâches ménagères

À l'aide de ces catégories, établissez un pointage des réponses de toute la classe. Demandez aux élèves de lever la main s'ils jouent habituellement avec des amis après l'école, s'ils jouent habituellement avec des amis après le souper, etc.

Demandez aux élèves de vous dire quelles activités la plupart d'entre eux font habituellement après l'école et quelles activités sont pratiquées principalement après le souper. Notez ce qui implique une activité physique et renforcez l'avantage d'équilibrer des activités calmes avec des activités physiques.

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves de représenter leurs activités et de participer de façon coopérative en groupe.

Objectif 1 – Demandez à chaque élève de créer un tableau à barres pour chacune des différentes activités que ses camarades ont mentionnées. Demandez-leur aussi de dessiner toutes les activités « actives » dans une couleur et les activités « sédentaires » dans une autre couleur.

Objectif 2 – Demandez aux élèves de créer un tableau à barres représentant le temps qu'ils passent à être actifs ou sédentaires chaque jour. Demandez-leur d'écrire un court paragraphe sur l'équilibre (ou le manque d'équilibre) entre ces deux états dans leur vie et ce qu'ils peuvent faire pour améliorer cet équilibre.

Marche avec moi

Objectifs : 1. Les élèves entreprendront une activité qui favorise la marche.

Marcher avec parents ou amis est une activité saine pour les enfants, la collectivité et l'environnement. Les émotions positives que vivent les gens lorsqu'ils marchent sont un exemple de bonheur durable. Les élèves peuvent encourager les adultes à faire cette activité avec eux. Peut-être aimeraient-ils que leur père, leur mère, un tuteur, leur grand-mère, leur grand-père, ou encore une sœur ou un frère plus âgé marchent avec eux pour se rendre à l'école, au terrain de jeux ou chez un ami.

Animez une discussion sur les endroits où les élèves aiment marcher, sur les personnes avec qui ils aiment le faire et sur les raisons pour lesquelles ils préfèrent ce mode de déplacement. Aidez les élèves à créer une invitation pour une personne avec qui ils aimeraient marcher. Leur image peut montrer l'endroit où ils veulent marcher ou la personne avec laquelle ils aimeraient le faire. Quelques mots clés dont ils pourraient avoir besoin pour créer leur invitation pourraient être générés grâce à une discussion en classe. Exemples : « Marche avec moi » ou « Faisons une promenade ».

Les élèves peuvent donner l'invitation à la personne avec laquelle ils veulent marcher et en parler à la classe une fois qu'ils ont fait leur promenade.

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves d'articuler les avantages de marcher.

Objectif 1 – Invitation, participation et réponse à leur promenade. La réponse pourrait être verbale, écrite ou les deux.

2^e année

Penser, sentir, faire – 1^{ère} partie

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que les pensées influencent les sentiments et le comportement, et que ce dernier a un impact sur les pensées et les sentiments.
 2. Les élèves comprendront qu'ils déterminent leurs pensées et que cela peut les aider à régulariser leurs sentiments et leurs actions.
 3. Les élèves comprendront qu'ils développent des compétences et des habitudes lorsqu'ils pensent, et donc que « pratiquer » des pensées qui les rendent heureux et contents d'eux-mêmes contribue à leur bien-être.

Animez une discussion en groupe avec toute la classe sur les pensées et les sentiments. Nous examinerons comment nos pensées affectent nos sentiments, les choses que nous faisons ainsi que leur impact sur nos sentiments.

Question au groupe : Est-ce que toutes les pensées sont vraies? Pourquoi oui ou non?

Si les élèves s'imaginent que lorsque nous pensons à quelque chose, cela devient une vérité, invitez-les à penser à un moment où cela pourrait ne pas être le cas. Exemple : *j'ai 7 ans, mais je me dis : « Je suis une grand-mère »*. Est-ce vrai ou faux? Demandez aux élèves de donner d'autres exemples de pensées qui ne sont pas vraies.

Animez la discussion sur les pensées que vous croyez être vraies, mais qui ne sont pas tout à fait exactes. Par exemple, si vous avez eu une mauvaise note à un examen de mathématiques et que vous vous dites « Je ne suis vraiment pas bon en mathématiques ». Est-ce vrai? Pourquoi oui ou non? Qu'est-ce qui serait plus exact de dire?

Cela mène au sujet que nos pensées peuvent influencer l'état dans lequel nous nous sentons. Si vous pensez à des choses que vous aimez faire (vous pouvez leur demander de prendre quelques instants pour y réfléchir), comment vous sentez-vous? Si vous avez de mauvaises pensées au sujet de quelqu'un d'autre, comment vous sentez-vous? Commencez à établir un lien entre nos pensées et leur effet sur notre corps, donc des pensées heureuses sont bonnes pour notre corps, mais si nous avons de nombreuses pensées colériques, ce n'est pas tellement bon pour notre corps et cela nous fait nous sentir malheureux. (Essayez de ne pas laisser entendre que d'être fâché est mauvais).

Demandez aux élèves s'ils connaissent un truc efficace pour faire passer leur colère. Par exemple, compter jusqu'à dix. Une fois cette première explosion de sentiments passée, nous pouvons mieux maîtriser notre comportement et nous ne sommes pas envahis par ce sentiment.

Aidez les élèves à tirer la conclusion suivante : si je m'entraîne à patiner, j'améliore mon... (patinage). Si je m'entraîne au baseball ou au hockey, je m'améliore au ... baseball ou au hockey. Si je m'entraîne à être fâché, alors que se produit-il? Il est probable que je devienne une personne fâchée. Si je me dis à de nombreuses reprises que je ne suis pas bon dans telle chose, alors que se passe-t-il? Il se peut que je me convainque moi-même que c'est vrai parce que je l'ai pensé si souvent.

Travail à deux : chaque élève décrit à l'autre une de ses forces : « Je suis bon à... » Puis, il lui décrit un de ses traits moins positifs. Les coéquipiers travaillent ensemble pour trouver la meilleure façon de le dire. Par exemple, la pensée « Je ne suis pas très bon en mathématiques » pourrait devenir « Je n'ai pas eu une très bonne note au dernier examen de mathématiques, je dois donc travailler davantage ».

De retour en groupe, demandez aux élèves de revoir ensemble les points clés du cours.

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves à contribuer à la discussion et à participer de façon coopérative avec un coéquipier.

Objectifs 1 à 3 – Demandez aux élèves de terminer les phrases données dans le cours : « Si je m'entraîne à patiner..., si je m'entraîne au basketball..., si je m'entraîne à être fâché... »

Demandez-leur de terminer la phrase « Si je me répète à de nombreuses reprises que je ne suis pas bon à quelque chose, alors... » Finalement, demandez aux élèves de terminer la phrase « Si je m'entraîne à avoir des pensées heureuses à mon sujet... ».

Penser, sentir, faire – 2^e partie

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront les pensées et les sentiments qu'ils ressentent en s'adonnant à diverses activités.
 2. Les élèves identifieront les activités associées aux pensées et aux sentiments positifs.

Dressez un tableau des activités habituelles des élèves pendant une semaine typique.

Discutez du tableau avec la classe et ajoutez les activités supplémentaires suggérées par les élèves. Les titres sur le tableau sont « Faire », « Penser » et « Sentir ». Donnez deux exemples pour montrer comment remplir le tableau. Les élèves doivent travailler seuls pour remplir le tableau en ajoutant des activités, si nécessaire. Il se peut qu'ils veuillent encercler les activités qui leur donnent des pensées et des sentiments plus positifs. Une fois les tableaux individuels réalisés, utilisez-les pour animer une discussion en classe sur les types de pensées et de sentiments qui sont associés à chacune des activités.

Profitez de cette discussion pour préciser aux élèves que la majorité des activités de la liste sont agréables, mais que s'ils n'en choisissent qu'une (p. ex. regarder la télévision), il leur restera peu de temps pour pratiquer les autres activités divertissantes de la liste.

Faire	Penser	Sentir
Marcher		
Sauter		
Chanter		
Dessiner		
Jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo		
Dormir		
Danser		
Parler avec ma famille		
Lire		
Regarder la télévision		
Écrire		
Jouer avec des amis		
Courir		
Pratiquer un sport		
Manger		
Jouer un instrument de musique		

Suggestion d'évaluation : examinez le tableau des élèves en utilisant les rencontres entre le professeur et les élèves.

Tapis magique

(Adapté d'un plan de cours élaboré par Eileen Morford-Martin, professeure de 2^e année du Cap-Breton en Nouvelle-Écosse).

- Objectifs :
1. Les élèves se serviront de leur imagination pour « s'envoler » vers des endroits où divers types d'activités physiques sont possibles.
 2. Les élèves surmonteront les limites physiques ou financières de l'environnement physique où ils vivent ou vont à l'école.
 3. Les élèves participeront à une activité physique perçue comme étant « amusante ».

Matériel nécessaire : un morceau de tissu robuste (préférentiellement coloré) qui servira de tapis magique.

Les élèves s'assoient sur le sol et le professeur décrit les « pouvoirs » du tapis magique. La personne assise sur le tapis magique peut demander aux élèves de voyager où ils veulent, en se servant de leur imagination. Faites une démonstration en vous assoyant sur le tapis magique et en demandant aux élèves de fermer les yeux afin que leur imagination puisse

mieux fonctionner. Dépeignez une image en décrivant comment vous vous envolez tous, comment le tapis magique plane au-dessus du sol et vous amène à votre destination. (Vous pourriez inventer un mot magique qui active le tapis magique).

Utilisez le tapis pour amener les élèves de la classe à des endroits où ils peuvent expérimenter des activités physiques qui leur sont assez familières. Par exemple, vous pourriez les amener dans un parc et une fois qu'ils ont « atterri », tous les élèves peuvent prétendre, avec un coéquipier, qu'ils sont sur un jeu de bascule ou qu'ils sautent. Le prochain voyage pourrait être vers une autre destination familière ou une destination tout à fait nouvelle, si vous croyez qu'ils sont prêts – par exemple, un endroit où ils peuvent faire de l'équitation, nager près d'une plage, grimper une montagne. Dépeignez une image vive de la destination et du voyage avec des mots. Par exemple, vous pourriez décrire la région que vous survolez avant d'arriver à la nouvelle destination.

Puis, à tour de rôle, les élèves pourraient diriger l'activité et amener la classe vers une nouvelle destination. Par la suite, ils peuvent mimer l'activité qui se produit à l'endroit choisi.

(À l'origine, ce cours a été utilisé pour encourager les élèves de 2^e année à se rendre dans des endroits qu'ils trouvaient intéressants. Les élèves étaient motivés à faire de la recherche sur l'endroit avant de s'y rendre afin de pouvoir le décrire en détail à leurs compagnons.)

Terminez le cours par une discussion sur les types d'activités physiques que les élèves aiment pratiquer, sur les effets positifs qu'elles ont sur leur corps ainsi que ce qu'elles leur permettent de ressentir. Les élèves pourraient dessiner ou peindre une image de leur activité physique favorite.

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 et 3 – Observez la capacité individuelle des élèves de se servir de leur imagination et de leur corps pour imaginer et représenter l'activité physique de leur choix. Notez la compréhension qu'ont les élèves de ce qui constitue l'activité physique.

Objectif 1 – Présentation par les élèves du nouvel endroit et de l'activité à la classe.

Histoire inventée et nature

- Objectifs :
1. Les élèves se serviront de leur imagination pour inventer une histoire sur un objet naturel.
 2. Les élèves ressentiront de l'empathie pour l'environnement naturel.
 3. Les élèves raconteront leur histoire à la classe.

Si votre école est située dans un endroit où les élèves peuvent facilement trouver une variété d'objets naturels, amorcez ce cours par une visite à l'extérieur pour ramasser divers objets (bâtons, mousse, roches, coquilles, feuilles, etc.). Sinon, avant le cours, ramassez vous-même divers objets.

Si les élèves ont apporté un ou plusieurs objets, ils pourraient en choisir un avec lequel travailler pendant le cours. Si vous avez vous-même ramassé les objets, placez-les dans un sac ou une boîte et demandez aux élèves d'en choisir un au hasard.

Incitez les élèves à observer attentivement leur objet. Quelle en est sa texture, sa couleur, sa forme, sa taille? A-t-il une odeur? Fait-il des sons? A-t-il déjà fait des sons? À quoi ressemble-t-il au toucher (lisse, rugueux, dur, humide, etc.) ?

Invitez-les à imaginer qu'ils deviennent l'objet, et que celui-ci a une histoire très intéressante. Donnez-leur un peu de temps pour imaginer cette histoire. Vous pourriez les guider en leur demandant de trouver un nom à l'objet. A-t-il des amis? Quel âge a-t-il?

Chaque élève raconte brièvement à tour de rôle histoire de son objet. Les élèves écrivent leur histoire sur un bloc-notes ou sur une feuille de papier séparée pouvant être incorporée à un livre d'histoires de la classe.

Parmi les variantes de ce cours : initier les élèves aux oeuvres d'un artiste naturaliste ; leur demander de peindre quelque chose à l'extérieur.

Suggestion d'évaluation :

Objectifs 1 à 3 – Histoire complétée et présentation, tel que décrit dans le cours.

J'aime...

- Objectifs :
- 1) La grande diversité de personnes, de choses et d'expériences qu'apprécient les élèves sera renforcée.
 - 2) Les élèves cultiveront une attitude d'appréciation et de reconnaissance.
 - 3) Les élèves exprimeront leur appréciation (pour favoriser l'empathie).

Animez une discussion sur les personnes, les choses et les expériences que les élèves apprécient et leurs raisons. Vous pourriez commencer le cours avec ces quelques exemples :

J'aime le concierge parce qu'il fait vraiment bien son travail de garder notre école propre.
J'aime le soleil parce qu'il me tient au chaud et j'aime sa sensation sur mon visage.
J'aime avoir de l'eau propre à boire parce que tout le monde n'a pas cette chance sur la planète.

Encouragez chaque élève à faire plusieurs déclarations d'appréciation. Cela déclenchera probablement quelques sourires et créera une humeur positive. Vous pourriez leur demander comment ils se sentent lorsqu'ils font ce type de déclarations.

Demandez aux élèves de dire comment ils font savoir aux autres qu'ils les apprécient. Par exemple, dire merci ou dire « J'apprécie vraiment ce que tu as fait... ».

Par la suite, demandez aux élèves de travailler avec un coéquipier pour discuter de ce qui leur donne le sentiment d'être appréciés. Exemples : leur mère ou leur père prépare leur plat favori ; un ami les aide à faire quelque chose.

En travaillant seuls, les élèves préparent une carte d'appréciation pour remercier une personne qui a fait quelque chose pour eux. Plus tard, ils peuvent annoncer à la classe ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont remis la carte d'appréciation au destinataire. Notez encore une fois ce que l'on ressent lorsqu'on exprime de l'appréciation et lorsqu'on sait que les autres aiment être appréciés.

Ce cours permet d'encourager les élèves à exprimer leur appréciation mutuelle, et permet à l'enseignant de donner lui-même l'exemple en félicitant les élèves lorsqu'ils écoutent bien ou qu'ils partagent leur travail avec la classe. Lorsqu'ils travaillent en pairs ou en groupe, ils prennent l'habitude de remercier leurs coéquipiers.

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves d'exprimer leur appréciation et de participer de façon coopérative avec un coéquipier.

Objectif 3 - Carte d'appréciation préparée par les élèves.

Endroits de bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront les endroits dans lesquels ils se sentent heureux.
 2. Les élèves reconnaîtront les qualités de ces endroits et l'impact positif qu'ils ont sur eux.
 3. Les élèves apprécieront les personnes qui ont créé ces endroits ou l'environnement naturel.
 4. Les élèves comprendront l'importance de respecter et de protéger ces endroits de bonheur.

Invitez les élèves à penser à un endroit dans leur maison, leur quartier ou à proximité de chez eux qu'ils pourraient appeler un endroit de bonheur : un endroit qui les rend heureux.

Demandez aux élèves de raconter à la classe ce qu'est cet endroit de bonheur, à quoi il ressemble et pourquoi il les rend heureux.

Profitez de cette discussion pour amener les élèves à comprendre que ces types d'endroits contribuent à leur santé et à leur bien-être parce que les émotions positives ressenties sont très saines. Selon l'orientation de la discussion, vous déciderez des différentes conclusions à en tirer, entre autres :

- Les endroits beaux sont souvent des endroits de bonheur : nous pouvons aider à conserver leur beauté en n'y jetant pas d'ordures et en n'y détruisant rien.

- Les endroits de bonheur peuvent être des endroits agréables où jouer : remerciez les gens qui les ont créés et respectez ces lieux parce qu'il est fort possible qu'ils soient aussi des endroits de bonheur pour quelqu'un d'autre.
- L'endroit de bonheur est-il dans leur arrière-cour ou dans leur maison ? Appréciez les personnes qui en ont fait un endroit de bonheur.
- L'endroit de bonheur peut être un lieu naturel comme une plage, une forêt ou un lac : renforcez l'importance de protéger ces lieux, qui sont des endroits de bonheur pour d'autres personnes, les animaux, les arbres et les plantes.
- Peut-être que les élèves ont aidé à créer un endroit de bonheur, en plantant un jardin, en créant une oeuvre d'art affichée dans leur maison, etc.

Concluez le cours en demandant aux élèves de peindre une image de leur endroit de bonheur. L'image pourrait inclure une légende de l'endroit.

Suggestions d'évaluation :

Rencontre entre le professeur et les élèves pour trouver une légende et faire des commentaires sur la compréhension qu'en ont les élèves.

Objectifs 1 et 2 – Récit en classe de l'endroit trouvé ; image créée par l'élève.

Objectifs 3 et 4 – À l'endos, les élèves écrivent un mot de remerciement : « Merci au créateur, à Mère Nature, à Maman, à Papa, etc. ». « Je promets de _____ pour aider à protéger l'endroit de bonheur que vous m'avez offert. »

3^e année

Le tableau des incidences

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que les activités quotidiennes ont une incidence sur eux personnellement, sur leur collectivité, sur les collectivités éloignées et sur l'environnement naturel.
 2. L'empathie envers les d'autres personnes et l'environnement naturel sera renforcée.
 3. Les élèves comprendront que certaines choses peuvent leur plaire mais peuvent toutefois ne pas être saines pour d'autres personnes ou l'environnement naturel.

Présentez l'idée que chaque jour, chacun de nous a une incidence (positive et négative) sur nous-mêmes, sur d'autres personnes, sur d'autres collectivités et sur l'environnement naturel. La nourriture que nous mangeons en est un exemple. Discutez du petit-déjeuner : d'où viennent les aliments? Comment ont-ils été transportés? Qui les a fabriqués? Combien d'énergie faut-il pour fabriquer ces aliments et les amener jusque chez vous? Et puis ce n'est pas tout... ces aliments vont dans notre corps. Sont-ils bons pour votre corps? Peut-être s'agit-il d'un aliment que vous aimez mais qui n'est pas bon pour vous (céréales sucrées).

Demandez aux élèves d'inscrire les activités qu'ils font pendant toute une journée sur un tableau. À eux de choisir les périodes de la journée. Incitez-les à penser à ce qu'ils ont mangé et bu, à la façon dont ils se sont rendus à l'école, à ce qu'ils font habituellement après l'école. Vous trouverez ci-dessous un exemple de tableau. Les élèves pourraient avoir besoin de plusieurs jours pour faire la une recherche sur les incidences des produits utilisés.

Tableau des incidences (exemple)

HEURE	ACTIVITÉ	ÉMOTION	COMMENT CELA M'AFECTE	COMMENT CELA AFFECTE D'AUTRES PERSONNES	COMMENT CELA AFFECTE L'ENVIRONNEMENT
7 h 30	Petit-déjeuner – jus, tartine, céréales	Excité par ma journée (ou fatigué, ennuyé, pressé)	Repas sain, m'a donné de l'énergie pour la journée	Jus d'orange et pain – peut-être ai-je ainsi donné du travail aux producteurs d'oranges de Floride et aux agriculteurs qui ont fait pousser le blé pour le pain	Les oranges ont parcouru une grande distance – cela a créé de la pollution; les céréales venaient d'une autre province ou d'un autre État – on a utilisé de l'énergie pour les fabriquer et les transporter
8 h 30	À l'école à pied	Bonne discussion avec mes amis	Bon exercice	Air pur à respirer	Pas de pollution
9 h 00	À l'école				

Les élèves utilisent le tableau pour identifier les points sur lesquels ils pourraient améliorer leur propre bien-être, ou le bien-être des autres ou de l'environnement naturel. Ils pourraient partager leur tableau avec un coéquipier qui pourrait aussi les aider à trouver d'autres façons de s'améliorer. Les rencontres individuelles avec le professeur fourniraient d'autres commentaires.

Variante : demander aux élèves de montrer leur tableau à un élève d'une année supérieure qui pourrait leur offrir d'autres points de vue (cela aiderait aussi l'élève plus âgé).

Évaluation : examinez les tableaux avec chaque élève.

Choses que j'aime faire à l'extérieur

(Voir également les cours intitulés « J'aime... » et « Tapis magique » pour la 2^e année)

- Objectifs :
1. Les élèves apprécieront un éventail plus large d'activités extérieures.
 2. Les élèves développeront leur capacité d'appréciation et de reconnaissance.
 3. Les avantages et le plaisir de l'activité physique extérieure seront renforcés.
 4. L'enseignant recueillera des données lui permettant de créer des occasions d'activités extérieures que les élèves aiment.

Animez une discussion en classe sur ce que les élèves aiment faire à l'extérieur. Demandez-leur de mimer leur activité favorite pour que les autres la devinent. Une fois l'activité trouvée, l'élève qui faisait le jeu de rôle explique pourquoi il aime faire cette activité. Puis, tout le monde copie l'activité. Encouragez les élèves à nommer d'autres raisons pour lesquelles il est amusant et agréable d'être actif à l'extérieur (beau décor, soleil, pluie ou vent, odeur de l'océan, sons des oiseaux et d'autres animaux, air frais, plus d'espace, on peut faire plus de bruit, etc.). Demandez aux élèves la fréquence à laquelle ils font ces activités extérieures. Y a-t-il quelque chose qui les empêche de la pratiquer? La sécurité? L'accès (trop loin ou un adulte doit les reconduire)? Trop cher pour le faire souvent?

Cette discussion peut entraîner d'autres activités qui impliquent l'élimination des obstacles pour être actif à l'extérieur. Par exemple, les élèves peuvent choisir de regarder la télévision alors qu'ils pourraient jouer dehors. Il se peut que les élèves doivent demander à leurs parents d'aller à pied avec eux au parc. Les élèves peuvent réaliser qu'ils peuvent faire certaines de leurs activités favorites pendant la récréation et avant l'école pendant qu'ils sont sur le terrain de jeux.

Au cours de la discussion, vous obtiendrez des informations vous permettant de planifier diverses activités extérieures pour les élèves dans la cour d'école. Si cela est possible, les élèves pourraient choisir, à tour de rôle, une activité extérieure pour toute la classe.

[illegible]

Suggestions d'évaluation :

Observez la capacité individuelle des élèves de représenter leur activité extérieure favorite et de participer de façon coopérative dans un groupe.

Carnet d'activités

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront leurs activités pendant une semaine.
 2. Les élèves reconnaîtront quelles activités ils ont choisies.
 3. Les élèves comprendront que leurs choix les affectent sur les plans physique et émotionnel.
 4. Les élèves identifieront les activités qu'ils voudraient faire plus souvent.

Les élèves tiennent un registre de leurs activités pendant une semaine, y compris la fin de semaine.

Carnet d'activités (exemple)

ACTIVITÉ	PENDANT COMBIEN DE TEMPS?	COMMENT ME SUIS-JE SENTI?	COMMENT MON CORPS S'EST-IL SENTI?	EST-CE QUE J'AIMERAIS FAIRE CETTE ACTIVITÉ PLUS SOUVENT?
J'ai joué dehors avec mes amis	1 heure	Heureux	Détendu	Oui
J'ai lu un livre	30 minutes	Curieux		

Après une semaine, les élèves montrent leur carnet d'activités lors d'une rencontre individuelle avec vous (ou possiblement avec un élève plus âgé). Invitez-les à songer s'il y a d'autres activités qu'ils aimeraient essayer. Qui fait les choix au sujet de leurs activités? Y a-t-il une possibilité de faire de meilleurs choix?

Dans le cadre d'une discussion en classe, encouragez les élèves à exprimer ce qu'ils ont appris grâce à l'activité. Est-ce que quelque chose les a surpris? Y a-t-il eu une différence entre la façon dont ils se sont sentis sur les plans émotionnel et physique? Quelles activités préfèrent-ils : celles qui leur permettent de se sentir bien sur le plan émotionnel, sur le plan physique ou les deux? Est-ce que certaines activités semblent difficiles au départ, mais agréables à mesure que l'élève s'améliore?

Évaluation : examinez le carnet d'activités avec chaque élève.

[illegible]

Amitiés saines

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que parfois l'amitié connaît des difficultés.
 2. Les élèves élaboreront des stratégies pour surmonter les difficultés.
 3. Les élèves utiliseront le jeu de rôle pour pratiquer des stratégies.

Présentez aux élèves le sujet des amitiés et invitez-les à parler des avantages d'avoir des amis. Demandez-leur de penser des difficultés qu'ils ont pu avoir avec des amis (sans donner de noms).

En travaillant à deux, chaque élève note une difficulté qui survient parfois avec ses amis et une stratégie qui a fonctionné pour régler le problème. Les coéquipiers créent un court sketch pour démontrer le problème et la solution. Le sketch, présenté à la classe, est suivi d'une discussion.

Demandez aux élèves d'identifier les difficultés qui semblent être les pires à régler. Si certaines difficultés n'ont pas été mentionnées, vous pourriez être préparé à le faire et demander aux élèves de suggérer des stratégies. Parmi ces difficultés :

- ton ami te dit quelque chose de méchant ou parle méchamment de toi
- ton ami te laisse en dehors d'une activité de groupe
- ton ami ne veut pas jouer avec toi pendant la récréation, mais ne te dit pas pourquoi
- ton ami veut être seul, mais tu voudrais jouer avec lui
- ton ami refuse de partager quelque chose avec toi
- ton ami te pousse ou te blesse physiquement
- ton ami te regarde méchamment

La discussion peut servir de fondement à un examen de ce que c'est d'être un bon ami. Cette activité se penche sur ce que subissent les élèves de la part des autres. Vous pouvez également les encourager à réaliser que si un comportement ne leur plaît pas, ils comprendront que leurs amis ne veulent pas non plus qu'ils se comportent de cette façon.

La discussion peut également servir de tremplin au développement de la capacité d'empathie.

Suggestions d'activité :

Observez la capacité individuelle des élèves de présenter leur stratégie et de participer de façon coopérative avec un coéquipier.

Objectifs 1 à 3 – Présentez le sketch à la classe.

Santé et littératie du bonheur

(Suite du cours de 2^e année du même nom)

- Objectifs :
1. Les élèves trouveront des messages dans les médias qui font la promotion de la santé ou qui encouragent un comportement malsain pour les gens, les collectivités ou la Terre.
 2. Les élèves démontreront leur capacité de communiquer des messages liés à la santé et au bien-être.

Découpez des images dans des revues pour adultes et enfants ainsi que des affiches et des slogans faisant la promotion de la santé qui représentent ou encouragent des comportements sains ou malsains pour les gens, les collectivités et l'environnement naturel.

Donnez un ou plusieurs slogans ou images à chaque élève. Demandez-leur de coller l'image sous le titre approprié sur le papier graphique. Les titres peuvent être « Bon pour notre santé ou la Terre » et « Nuisible pour notre santé ou la Terre ».

Animez une discussion en classe sur les différences qu'il y a entre les deux colonnes. Demandez aux élèves de dire pourquoi ils ont placé leur image dans une certaine colonne.

En travaillant en équipe de deux, les élèves créent un sketch ou une affiche qui transmet un message important sur la santé. Ils devraient imaginer qu'ils tentent de convaincre une personne à adopter ce comportement sain. Cela implique la compréhension de leur public cible. Est-ce que ce sont des enfants plus jeunes, des élèves plus âgés, leurs parents, leurs grands-parents? Il se peut que vous ayez à les guider à penser à la façon dont leur message change selon le public.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Affiche publicitaire : est-ce que les élèves ont placé leur affiche à l'endroit approprié?

Objectif 2 – Évaluez l'efficacité du sketch ou de l'affiche.

Pieds heureux, Terre heureuse

- Objectifs :
1. Les élèves établiront des liens entre le bonheur et la marche.
 2. Les élèves trouveront les avantages pour la collectivité et la Terre lorsque les gens choisissent de marcher plutôt que d'utiliser des véhicules motorisés.
 3. Les élèves communiqueront ces avantages dans au moins une forme d'art.

Demandez à la classe de faire une promenade dans la cour d'école ou dans le quartier (vous aurez peut-être besoin de parents bénévoles ou d'élèves plus âgés). *Assurez-vous d'avoir les permissions requises si les élèves doivent quitter l'enceinte de l'école.*

Avant de retourner en classe, demandez aux élèves de nommer toutes les raisons pour lesquelles ils croient que la marche les rend heureux; puis comment elle rend leur collectivité et la Terre heureuses (consultez le site Web de la Journée internationale Marchons vers l'école (en anglais) pour y lire les déclarations et le texte des chansons créées par d'autres élèves : <http://www.iwalktoschool.org/>).

De retour en classe, les élèves travaillent en équipe de deux pour déterminer comment ils veulent communiquer les avantages de leur promenade. Ils peuvent créer une affiche, composer une chanson, écrire une histoire, créer un sketch ou monter un spectacle de marionnettes. Chaque équipe montre son travail à la classe, et vous pourriez aussi le montrer à d'autres classes.

Suggestion d'évaluation : évaluez l'efficacité du format de présentation choisi.



Affiche d'enfant : tiré du concours de dessin 2009, Journée de l'air pur, programme Écoliers actifs et en sécurité Manitoba (Resource Conservation Manitoba)

D'autres ressources sur le transport actif sont disponibles sur le site Web de Green Communities Canada à <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/infoforteachers.asp>. Green Communities Canada offre des outils et des cartes à <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/classroommapping.asp>.

Bonheur durable et éducation à la santé
Cours de la 4^e à la 6^e année

4^e année

Valeurs fondamentales et intentions

- Objectifs :
1. Les élèves détermineront les valeurs fondamentales et les intentions.
 2. Les élèves lieront les intentions quotidiennes et hebdomadaires aux valeurs fondamentales.
 3. Les élèves détermineront à quel point un comportement actuel correspond aux valeurs et aux intentions.

Présentez les concepts de valeurs fondamentales et d'intentions. Les valeurs fondamentales sont celles auxquelles nous attachons la plus grande importance. Elles influencent notre comportement, nos choix, notre façon de traiter les gens et de passer notre temps. Les intentions sont nos attitudes et nos comportements. Nos intentions influencent également notre comportement et notre façon de réagir à ce qui nous arrive. Elles agissent aussi sur ce que nous choisissons de *ne pas* faire.

Racontez l'histoire suivante aux élèves et demandez-leur d'identifier les valeurs et les intentions des personnages.

Marie est en 4^e année. Elle a un frère plus jeune qu'elle, Sam, et ils habitent avec leur mère et leur père, bien que leur père travaille dans une autre partie du pays pendant de longues périodes. Marie se réveille habituellement à 7 h avec la sonnerie du réveille-matin et aide son jeune frère à se préparer pour l'école pendant que sa mère se prépare pour aller travailler. Marie sait ce qu'est un petit-déjeuner sain : elle s'assure qu'elle et Sam commencent leur journée avec un repas composé de gruau, de pain de blé entier grillé et de jus de pomme. La mère de Marie lui rappelle habituellement de faire son lunch la veille pour ne pas être trop pressée le matin, mais Marie et sa mère ont toutes deux oublié les lunches hier soir, alors Marie est occupée à préparer son lunch et celui de Sam lorsque sa mère arrive dans la cuisine pour lui donner un coup de main.

Après le déjeuner, Marie et Sam se brossent les dents et préparent leurs sacs d'école.

Marie et son frère participent tous les deux au programme Pédibus de leur école. À 8 h 15, elle et Sam se rendent à pied au coin du pâté de maisons pour rencontrer le parent bénévole qui « conduit » le Pédibus, et ils y prennent leurs places avec les autres élèves. Marie aime marcher et parler avec ses amis en se rendant à l'école. Parfois, Sam lui montre des choses qu'il a trouvées. Aujourd'hui, il a trouvé un escargot sur le trottoir.

Quelques valeurs fondamentales qui pourraient être identifiées à partir de l'histoire :

- Marie prend soin de son corps
- Elle est gentille avec son frère
- Elle participe aux tâches familiales
- Elle est attentionnée

Quelques intentions :

- Elle minimise le stress de sa mère en étant responsable
- Elle aime sa marche vers l'école
- Elle minimise son propre stress en s'organisant (généralement)
- Elle fait des choix sains pour le petit-déjeuner

Deuxième histoire :

Aaron est en 4^e année. Il a deux sœurs plus âgées. Ils vivent avec leurs parents et leur grand-mère. Chaque jour, la mère d'Aaron doit l'appeler plusieurs fois avant qu'il sorte du lit. Une fois arrivé dans la cuisine, il allume la petite télévision et regarde une émission en mangeant ses céréales sucrées préférées. Il harcèle habituellement sa mère pour qu'elle lui achète ses céréales. Sa mère aime lui faire plaisir. Dès qu'il finit de déjeuner, il va jouer dehors au basketball pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que son père soit prêt à le conduire à l'école. Il aime être à l'extérieur pendant que ses sœurs se préparent parce que la maison lui semble trop grouillante. Sa grand-mère vient dehors et le regarde jouer. Il aime ça lorsqu'elle est là. Elle applaudit lorsqu'il fait un panier et l'encourage lorsqu'il ne réussit pas.

La mère d'Aaron lui remet son lunch juste avant qu'il parte avec son père. Il étreint sa mère et sa grand-mère. Sur le chemin de l'école, son père lui demande s'il s'est rappelé de se brosser les dents. Parfois Aaron y pense tout seul, mais aujourd'hui il a oublié. Il dit la vérité à son père et se fait un peu sermonner sur l'importance de se brosser les dents.

Quelques valeurs fondamentales qui pourraient être identifiées à partir de l'histoire :

- Aaron apprécie l'activité physique
- Il est affectueux envers sa famille
- Il est honnête
- Il mange de la nourriture qu'il aime

Quelques intentions :

- Il évite le chaos matinal en allant dehors

- Il reste au lit aussi longtemps qu'il peut
- Il ne fait pas attention à ce qu'il a appris sur les petits-déjeuners sains

En travaillant seuls, les élèves dressent une liste de quelques-unes des valeurs fondamentales qui leur sont importantes. S'ils ont besoin de conseils, voici quelques idées qu'ils pourraient inscrire dans leur liste :

- prendre soin de mon corps
- être gentil avec mes amis
- être un membre affectueux de ma famille
- prendre soin de l'environnement
- prendre soin de mes animaux
- être attentionné
- être honnête
- aider les gens de mon quartier ou de ma collectivité
- prendre soin de mon école (ne pas jeter d'ordures, respecter les règles de l'école, aider les autres élèves)
- être créatif
- aider les gens qui ont besoin de nourriture, de vêtements, d'éducation ou de médicaments
- être gentil avec les autres élèves

Pour les aider à déterminer leurs intentions, demandez aux élèves de choisir cinq de leurs valeurs fondamentales et de compléter les phrases suivantes :

Ma valeur fondamentale est.... Je choisis de (Ils donneront peut-être de nombreux exemples des choix qu'ils font pour chaque valeur).

Exemples :

Ma valeur fondamentale est d'être gentil avec mes amis. Je choisis de leur dire des choses agréables, de passer du temps avec eux, de les écouter et de partager avec eux.

Ma valeur fondamentale est de prendre soin de mon corps. Je choisis de faire de l'exercice, de manger des aliments sains, de dormir suffisamment, de ne pas fumer et de manger des collations à l'occasion seulement.

En travaillant en équipe de deux, les élèves partagent entre eux une de leurs valeurs fondamentales, tout en expliquant les choix qu'ils font pour soutenir cette valeur, ainsi que leurs choix qui *ne* la soutiennent pas. Les élèves se lancent différentes idées afin de voir ce qui peut soutenir leur valeur fondamentale ou réduire ou éliminer le comportement qui ne soutient pas leur valeur fondamentale. Par exemple, faire plus d'exercice, manger moins d'aliments malsains, regarder moins la télévision.

Suggestions d'activité :

Objectifs 1 à 3 – Ramassez la liste des valeurs fondamentales des élèves et les phrases liant ces valeurs à leurs intentions.

Objectifs 1 à 3 – Demandez aux élèves de créer leur propre histoire sur leur routine matinale. Demandez-leur de dresser une liste de quelques-unes de leurs valeurs et de leurs intentions, pour qu'ils les présentent à la classe ou au professeur.

Tableau des activités physiques

(Ce cours est semblable au tableau des activités pour la 3^e année, mais il se penche sur l'activité physique seulement)

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront leurs activités physiques pendant une semaine.
 2. Les élèves comprendront que leurs choix les affectent sur les plans physique et émotionnel.
 3. Les élèves détermineront le temps qu'ils passent généralement, chaque jour, à faire une activité physique modérée ou vigoureuse.
 4. Les élèves identifieront les activités qu'ils voudraient faire plus souvent.

Même si les élèves n'ont pas encore affirmé que l'activité physique est une valeur fondamentale, nous savons qu'il s'agit d'une valeur saine à développer. Expérimenter les avantages de l'activité physique peut soutenir cette valeur.

Les **activités physiques modérées** se caractérisent par une augmentation sensible du rythme de la respiration ou de la fréquence cardiaque; l'élève reste toutefois en mesure de converser aisément pendant l'activité.

Exemples d'activités physiques d'intensité modérée : la marche rapide et la danse récréative.

Les **activités physiques vigoureuses** sont de nature aérobique. Elles augmentent le rythme de la respiration et la fréquence cardiaque. Cela peut, selon l'état physique, essouffler. Parler pendant l'activité est possible, mais avoir une conversation est limité. La durée recommandée est fonction de l'âge et du stade de développement de l'élève. Exemples d'activités vigoureuses : la course à pied et la danse aérobique.

(Ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2006, p. 12. Consulter http://www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/dpa_boards.pdf.)

Les élèves créeront un tableau de leurs activités physiques pendant une semaine, ce qui les aidera à identifier ou à renforcer les celles qu'ils aiment le plus. Revoyez avec eux ce qui peut être considéré une activité physique afin qu'ils n'en oublient pas : marcher pour

aller à l'école, se rendre à bicyclette chez un ami, faire du traîneau, jardiner (activités qui ne sont pas des jeux ou des sports organisés).

Les élèves devraient également tenir compte de toutes les activités physiques vigoureuses et modérées qu'ils font chaque jour et, ainsi, déterminer s'ils répondent aux normes recommandées en ce qui a trait à l'activité physique. Si c'est le cas, ils peuvent se féliciter. Sinon, ils devraient élaborer des stratégies pour pouvoir répondre à ces normes.

Après une semaine, les élèves présentent leur tableau des activités physiques lors d'une rencontre individuelle avec vous (ou possiblement avec un élève plus âgé). Demandez-leur s'il y a une autre activité qu'ils aimeraient essayer. Qui fait les choix au sujet de leurs activités? Y a-t-il une possibilité de faire de meilleurs choix?

Dans le cadre d'une discussion en classe, encouragez les élèves à exprimer ce qu'ils ont appris grâce à l'activité. Est-ce que quelque chose les a surpris? Y a-t-il eu une différence entre la façon dont ils se sont sentis sur le plan émotionnel et physique? Quelles activités physiques préfèrent-ils : celles qui leur permettent de se sentir bien sur le plan émotionnel, sur le plan physique ou les deux? Est-ce que certaines activités semblent difficiles au départ, mais agréables à mesure que l'élève s'améliore? Y a-t-il une activité qu'ils n'ont pas essayée mais qu'ils aimeraient faire à l'avenir?

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Examinez le tableau des élèves.

Objectif 2 – Demandez aux élèves d'écrire et de soumettre un paragraphe au sujet des activités qu'ils ont pratiquées et de ce qu'ils ont ressenti en les faisant.

Objectifs 3 et 4 – Évaluez leur tableau chaque semaine.

Activité	Durée	Fréquence	Sensation

Activité préférée	Activité à essayer

Moi dans l'avenir

- Objectifs :
1. Les élèves détermineront les forces de caractère qu'ils possèdent actuellement ou aimeraient posséder.
 2. Les élèves écriront un court texte sur le type de personne qu'ils aimeraient devenir plus tard.
 3. Le bien-être émotionnel des élèves s'améliorera.

Demandez aux élèves de nommer des gens qu'ils admirent. Ceux-ci seront fort probablement des personnes qui ont atteint un certain succès ou qui présentent des qualités importantes pour les élèves. Demandez-leur de réfléchir à la façon dont cette personne a réussi dans la vie ou est devenue le type de personne que l'élève admire (la personne peut avoir délibérément choisi son métier, sa contribution envers la collectivité, son éducation, etc.).

Demandez aux élèves de s'imaginer dans l'avenir, après le secondaire. Ils peuvent fermer les yeux pendant que vous les guidez dans cette réflexion. Que font-ils? Comment traitent-ils les autres personnes? Ont-ils une famille? Où habitent-ils?

But : amener les élèves à imaginer la personne qu'ils aimeraient devenir, mais d'une façon réaliste (une vraie personne qu'ils admirent, et non pas un personnage fantastique).

Ensuite, faites-leur écrire un court texte sur cette personne qu'ils veulent être plus tard. Ils peuvent prendre plusieurs jours pour y arriver. S'ils veulent lire leur histoire à la classe, encouragez-les à le faire (seul ou avec un coéquipier). Certains préféreront vous la lire, d'autres la garder pour eux-mêmes. Les histoires partagées peuvent servir à une réflexion sur ce que ressentent les élèves lorsqu'ils se voient dans l'avenir avec la meilleure image possible. À noter : les qualités que les élèves auront déterminées sont importantes et peuvent représenter des décisions qui les aideront à devenir la personne qu'ils s'imaginent.

Suggestions d'évaluation :

Si vous avez déjà donné le cours sur les valeurs fondamentales et les intentions, vous pourriez demander aux élèves si certaines de ces valeurs sont reflétées dans l'histoire qu'ils ont créée. Y en a-t-il d'autres qui sont reflétées? Si c'est le cas, quelles sont-elles?

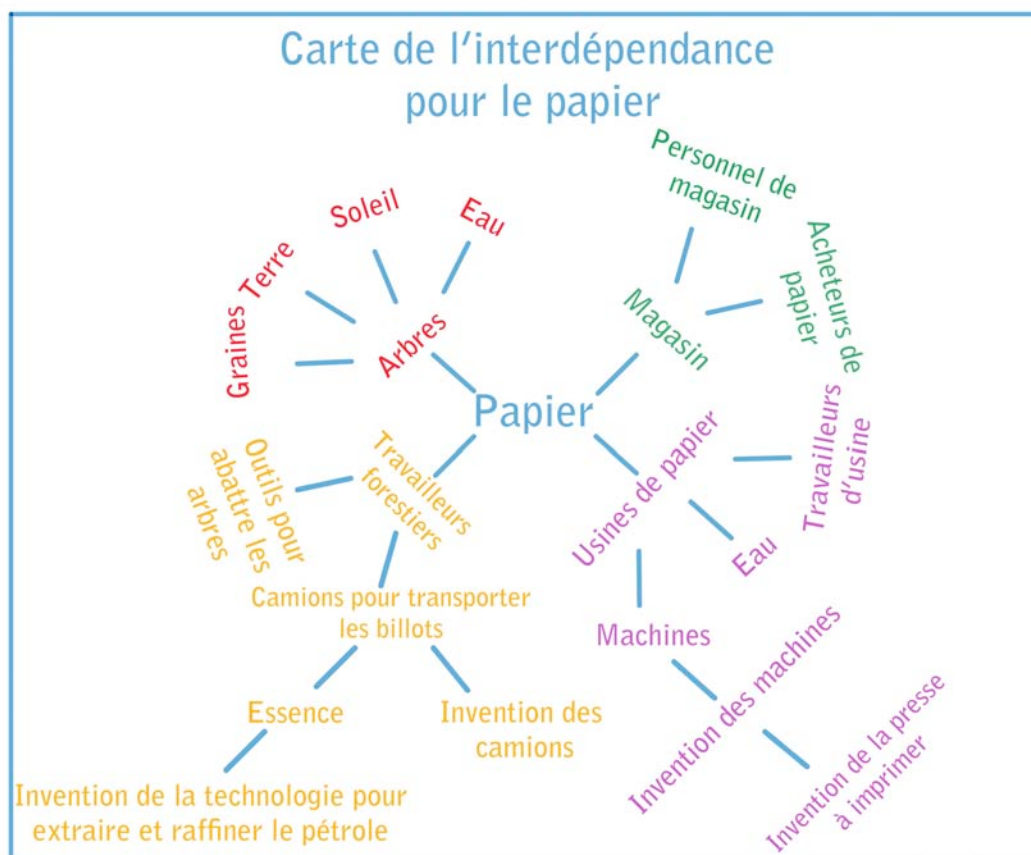
Carte de l'interdépendance

- Objectifs :
1. Les élèves reconnaîtront leur interdépendance avec d'autres personnes et l'environnement naturel (dans le passé, le présent et l'avenir).
 2. Les élèves détermineront des occasions de contribuer à leur propre bien-être et à celui des autres et de l'environnement naturel.

Le concept d'une carte de l'interdépendance peut facilement être compris en créant une carte pour quelque chose d'aussi commun qu'un morceau de papier. Demandez aux élèves de penser à ce qui existe nécessairement ou a dû être inventé pour qu'un morceau de papier soit fabriqué (tenez-en un pour qu'ils le voient).

Les élèves parleront probablement des arbres, du soleil, de la terre et de l'eau. Vous pouvez dessiner la carte au fur et à mesure qu'ils donnent des idées. Il se peut que vous ayez à les guider en leur posant des questions sur la façon dont les arbres deviennent du papier (dessiner une ligne allant du mot *papier* à une nouvelle section appelée *usines* ou *usine de pâtes et papiers*.) Obtenez d'autres idées sur ce dont l'usine a besoin pour fabriquer le papier (les machines qui ont dû être inventées, l'énergie pour les faire fonctionner, les travailleurs, beaucoup d'eau). Avant cela, les billots ont dû être transportés, des camions ont dû être inventés pour transporter les billots, quelqu'un a dû abattre l'arbre, des machines à couper les arbres ont dû être inventées... (vous pourriez

ainsi remonter aussi loin que l'invention de la roue!). Vous pourriez dessiner d'autres liens remontant jusqu'à la presse à imprimer, dont l'invention a changé notre utilisation du papier (remplacement du papier fabriqué à partir de chiffons par le papier fabriqué à partir d'arbres), à cause de l'augmentation de la demande en papier. Les élèves évoqueront peut-être les magasins à papier, les camions qui livrent le papier de l'usine au magasin, les gens qui vendent ce papier... et, tout à la fin, l'école (qui pourrait avoir sa propre carte de l'interdépendance personnelle, plutôt vaste!) qui achète le papier.



Cette carte peut aider les élèves à respecter la valeur d'un simple morceau de papier. Invitez-les à exprimer tout ce qu'ils ressentent lorsqu'ils pensent à ce qui est nécessaire pour fabriquer ce papier. Quelques élèves suggéreront, espérons-le, que nous devrions essayer de ne pas en utiliser autant, de ne pas le gaspiller, de le recycler et d'acheter du papier fabriqué à partir de matières recyclées pour réduire une partie du cercle vicieux qu'est le gaspillage.

À la prochaine étape, les élèves créent leur propre carte de l'interdépendance. Ils peuvent utiliser des mots ou des photos pour concevoir leur propre toile de l'interconnexion. Invitez-les à réfléchir sur ce qui aide leur existence – les aliments (et d'où ils viennent), les liquides (et d'où ils viennent), leur maison, leurs parents, leurs ancêtres, leurs sœurs et leurs frères et leurs amis, les vêtements, les véhicules qui les transportent, les magasins ou les centres de loisirs où ils vont, les parcs où ils jouent, etc. Encouragez-les à inscrire le plus de détails possible.



Quand ils auront terminé (cela pourrait prendre 30 minutes), ils peuvent montrer les points saillants de leur carte à un coéquipier.

Puis, faites-les travailler seuls aux sujets suivants :

- 1) Lorsque vous examinez votre carte, notez deux façons dont votre vie « affecte » celle des autres personnes dans votre collectivité ou dans le monde, ou si vous avez un lien avec ces personnes (par exemple, elles cultivent ou préparent les aliments que vous mangez).
- 2) Notez deux façons dont votre vie « affecte » l'environnement naturel, ou si vous êtes lié à celui-ci (par exemple, les matériaux entrant dans la construction de votre maison).

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Leur carte de l'interdépendance. Prenez en note les réponses données aux deux questions mentionnées dans le cours.

Objectif 2 – Cela pourrait même être un projet de classe. Vous pourriez éventuellement lancer des idées (d’abord en groupe, puis en classe) sur différentes choses que les élèves auraient envie de faire ensemble pour contribuer à leur propre bien-être ou au bien-être des autres et de l’environnement naturel, comme ne pas acheter d’eau embouteillée pour l’école (employer des bouteilles d’eau réutilisables), écrire une lettre à leurs parents sur le café équitable, etc.

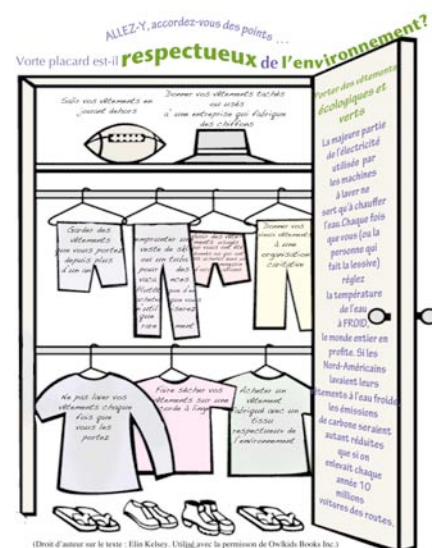
Votre placard est-il respectueux de l'environnement?

(Extrait du livre de Elin Kelsey, *Un livre sur l'environnement pas comme les autres*).

Objectifs : 1. Les élèves reconnaîtront que leurs habitudes en ce qui a trait à l'achat et au soin des vêtements ont un impact sur l'environnement naturel.

Ce cours présente une exploration plus détaillée sur un des points de la carte de l'interdépendance. Il aide les élèves à reconnaître les habitudes plus respectueuses de l'environnement qu'ils pourraient adopter.

Utilisez la fiche fournie dans la section *Fiches de travail* pour que les élèves évaluent leurs habitudes « respectueuses de l'environnement » en ce qui a trait aux vêtements. Il se peut qu'ils veuillent suggérer d'autres bonnes habitudes qui ne sont pas incluses sur la fiche de travail.



Entrevue du bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves exploreront le concept du bonheur et ce que cela signifie pour différentes personnes.
 2. Les élèves découvriront que, pour la plupart des gens, le bonheur provient des relations avec la famille et les amis, d'une participation à la collectivité, d'un travail ayant un sens, d'un sentiment d'être lié aux autres ou à l'environnement naturel, ainsi que des croyances spirituelles, et que le bonheur est associé moins souvent aux possessions matérielles.

Expliquez à la classe que cette activité concerne la découverte de ce qui contribue au bonheur et au bien-être durables. Demandez-leur d'interviewer une personne de leur entourage (famille, école, collectivité) qu'ils connaissent bien (pas un étranger). Ils devraient probablement choisir la personne la plus heureuse qu'ils connaissent et lui poser les questions suivantes (ils peuvent aussi ajouter quelques-unes de leurs questions personnelles s'ils le désirent) :

1. Qu'est-ce qui contribue à votre expérience du bonheur?
2. Quelles leçons avez-vous tirées du bonheur dans les moments difficiles que vous avez eus dans votre vie?
3. Quels conseils pouvez-vous donner à ma génération pour avoir une vie heureuse?

Une fois les entrevues terminées, préparez quatre grands morceaux de papier. Chaque morceau de papier devrait inclure une des questions ci-dessus. La quatrième page est réservée aux autres questions des élèves. Les élèves peuvent résumer les réponses reçues en les énumérant. Ils auront le temps nécessaire pour remplir le tableau du groupe (cela peut se faire pendant qu'il y a d'autres activités en cours).

Une fois le tableau terminé, examinez les réponses avec la classe. Demandez aux élèves de souligner les similitudes et les différences. Quelles sont les leçons clés que l'on peut en tirer? Sont-ils d'accord avec les conseils offerts? En quoi les renseignements obtenus dans le cadre des entrevues se comparent-ils aux renseignements véhiculés dans les médias au sujet du bonheur?

Suivi : discutez des points clés au sujet du bonheur et du bien-être, décrits dans la section *Concepts clés*.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Entrevue.

Objectif 2 – Demandez aux élèves de former des groupes de quatre ou cinq personnes.

Chaque groupe devra avoir un leader pour l'organisation, une personne pour l'écriture et deux ou trois autres pour la présentation. Sur une feuille de papier, ils traceront un

tableau à deux colonnes. La première colonne représente les sources du bonheur selon les personnes qui ont été interviewées, la deuxième colonne représente les sources du bonheur selon les médias. Par la suite, le groupe prépare une liste pour les présentateurs.

Désirs et besoins

- Objectifs :
1. Les élèves reconnaîtront la différence entre un désir et un besoin.
 2. Les élèves comprendront que les messages véhiculés dans les médias font généralement allusion aux désirs, mais ont pour objectif de les associer à un besoin.
 3. Les élèves introduiront le concept de la *gaspillite* et réfléchiront à sa pertinence dans leur vie.

Travaillez avec la classe pour créer deux listes qui présentent les désirs et les besoins (Consultez la section *Concepts clés* pour le résumé de la hiérarchie des besoins de Maslow).

Demandez aux élèves de la classe si les jouets sont un désir ou un besoin. Comment les fabricants de jouets nous convainquent-ils que les jouets sont un besoin ou que le fait de vouloir à tout prix un jouet peut être perçu comme un besoin?

Vous pourriez également utiliser cette discussion pour examiner plus en détail les cadeaux moins tangibles que nous recevons chaque jour de notre famille, de nos amis, de nos professeurs ou de notre environnement.

Présentez aux élèves le concept de *gaspillite* et demandez-leur d'en donner des exemples puisés de leur propre expérience. (Consultez la section *Concepts clés*).

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – En équipes de deux, les élèves créent deux collages : un pour les désirs et un pour les besoins. Puis ils inscrivent le nom de chaque élément des collages à l'endos d'une feuille de papier de construction.

Objectif 2 – En groupe, créez un message publicitaire (sketch) pour provoquer chez les autres élèves de la classe le besoin d'avoir un produit. Les élèves devraient penser à la façon dont les fabricants de jouets nous font croire que nous avons besoin d'un jouet.

Objectif 3 – Les élèves peuvent écrire une réflexion sur la *gaspillite* et sur sa pertinence dans leur vie.

Ami mystère

- Objectifs :
1. Les élèves élaboreront des idées d'« actes de gentillesse aléatoires ».
 2. Les élèves « commettront » des actes de gentillesse aléatoires.

3. Les élèves associeront un sentiment positif de bien-être au fait d'être gentil avec les autres.

Ce jeu peut être joué pendant toute une journée. Au début, les élèves choisissent des morceaux de papier ou des cartes dans un « chapeau ». Sur chaque morceau de papier ou carte, il y a le nom d'une autre personne dans la classe. La personne que choisit l'élève fera l'objet d'« actes de gentillesse aléatoires ».

Chaque élève doit deviner qui est son « ami mystère ». Pour éviter d'être découvert, un élève peut se comporter gentiment avec de nombreux élèves, y compris celui qu'il a choisi. À la fin de la journée, chaque élève doit deviner qui était son ami mystère.

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 à 3 – Les élèves pourraient raconter à la classe leur acte de gentillesse préféré et ce qu'ils ont ressenti en agissant ainsi.

Projet sur le bonheur durable

- Objectifs :
1. Les élèves créeront une carte de l'interdépendance pour leur école.
 2. Les élèves comprendront que leur école est interconnectée avec la collectivité, les gens de toute la Terre et l'environnement naturel.
 3. Les élèves élaboreront et exécuteront un projet sur le bonheur durable.

Il faut que les élèves aient expérimenté la création de leur propre carte de l'interdépendance avant de travailler sur ce projet. (Consultez le cours de 4^e année : *Carte de l'interdépendance*). En classe, expliquez aux élèves le processus de création d'une carte de l'interdépendance pour l'école. Guidez-les afin qu'ils découvrent tous les matériaux utilisés lors de la construction de l'école, les sources d'énergie utilisées pour la chaleur, les lumières, la climatisation; l'eau pour les toilettes et les fontaines (remontez aussi loin que l'épuration de l'eau, les rivières, la pluie, etc.). Tenez compte de tous les matériaux utilisés (papier, livres, crayons, règles, équipement de gymnase, etc.). Prenez aussi en considération les équipements dans l'édifice, les bureaux et autres fournitures. Incitez-les à réfléchir à l'endroit d'où proviennent les ordinateurs ainsi qu'aux matériaux nécessaires à leur fabrication. Considérez « l'empreinte écologique » de l'école. Quelles sont les dimensions de la cour d'école? De son aire de stationnement? Est-ce que l'emplacement de l'école permet aux élèves (ou à la plupart d'entre eux) de se déplacer de façon active entre la maison et l'école, ou doivent-ils prendre l'autobus? Le voisinage est-il pourvu de trottoirs? L'école est-elle pourvue de supports à bicyclette?

Ce cours peut évoluer de bien des façons. Les élèves pourraient effectuer une recherche sur des produits ou des ressources en particulier pour mieux comprendre la chaîne de l'interdépendance. Par exemple, quelle source d'énergie alimente les lumières? D'où

vient-elle? Est-elle renouvelable ou non renouvelable? Y a-t-il d'autres options pour l'énergie renouvelable?

En utilisant la carte de l'interdépendance, les élèves peuvent déterminer si l'école pourrait réduire sa consommation de certaines ressources ou élaborer certaines stratégies pour améliorer le bien-être des élèves, d'autres personnes ou de l'environnement naturel. Travaillez ensemble pour élaborer un projet sur le bonheur durable visant à améliorer le bien-être collectif des élèves, d'autres personnes et de l'environnement naturel.

Quelques suggestions :

- entreprendre un projet de planification du transport scolaire
- prendre des mesures pour économiser l'énergie
- prendre des mesures pour conserver l'eau
- examiner des possibilités pour que l'école achète davantage de produits respectueux de l'environnement comme du papier recyclé, des livres électroniques, des toilettes à débit réduit (ou qu'on ajoute un brique au réservoir des toilettes déjà en place)
- amorcer un projet de compostage
- amorcer une campagne sur des lunchs sains et sans déchets
- organiser une campagne de financement pour des supports à bicyclette (ou travailler avec la classe d'enseignement technique de l'école secondaire locale pour qu'elle fabrique un support à bicyclettes)
- planter un potager pour partager la récolte avec une banque alimentaire locale

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 et 2 – Carte de l'interdépendance des élèves

Objectif 3 – Succès du projet

D'autres ressources sur le transport actif sont disponibles sur le site Web de Green Communities Canada à <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/infoforteachers.asp>.

Green Communities Canada offre des outils et des cartes à <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/classroommapping.asp>.

Ressources pour la lutte contre les moteurs qui tournent au ralenti :

<http://www.hastebc.org/tools/anti-idling-cookbook>.

Vous et vos élèves pourriez afficher vos projets sur le site Web de Green Map :

<http://www.greenmap.org/greenhouse/home>.

5^e année

La puissance de l'écoute

(Cours élaboré par Rick Foster et Greg Hicks de la firme Foster, Hicks and Associates).

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront le concept d'écoute active.
 2. Les élèves expérimenteront ce qui leur arrive lorsqu'un coéquipier n'écoute pas.
 3. Les élèves seront sensibilisés au fait que l'écoute est un moyen puissant d'offrir attention et soutien aux autres.

Demandez aux élèves de travailler en équipe de deux. L'élève A sera l'orateur, l'élève B « celui qui n'écoute pas ». Demandez aux élèves de mimer une personne « qui n'écoute pas ». Parmi les gestes possibles : ne pas maintenir un contact visuel, tambouriner des doigts, regarder partout ailleurs, tourner le dos, regarder sa montre (ou ses ongles).

Demandez à l'orateur de raconter à son coéquipier quelque chose qui lui tient à coeur. Ça peut être quelque chose qu'il a fait la veille, une expérience amusante qu'il a vécue, une histoire qu'il a lue, etc. Pendant environ une minute, l'orateur raconte son histoire et « celui qui n'écoute pas » fait tout ce qu'il peut pour démontrer qu'il ne prête aucune attention à ce que dit l'orateur. Après une minute, demandez aux élèves de décrire leur expérience.

En règle générale, les élèves rapportent que même s'ils savent que c'est un jeu, ils trouvent impoli que l'autre n'écoute pas. L'orateur peut ressentir de la frustration, de l'irritation et des symptômes physiques comme d'avoir l'estomac qui se resserre. Certains peuvent également perdre de l'intérêt pour ce qu'ils racontent ou avoir de la difficulté à se concentrer sur ce qu'ils disent.

Ce cours leur démontre que lorsqu'ils écoutent activement, ils soutiennent l'orateur et risquent moins d'avoir un impact négatif sur lui. Présentez-leur le concept d'écoute active. Vous pourriez également faire preuve d'appréciation lorsque les élèves sont attentifs à ce que vous dites ou écoutent une autre personne activement.

Si les élèves sont intéressés à changer de rôle, vous pourriez répéter l'exercice.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 3 – Demandez à chaque élève d'écrire un paragraphe à son coéquipier sur ce qu'il a ressenti lorsqu'il racontait son histoire et que l'autre « n'écoutait pas ».

Bonheur et bien-être

- Objectifs :
1. Les élèves se rappelleront d'une expérience agréable avec un coéquipier.
 2. Les élèves observeront leurs propres expériences physiques et émotionnelles et celles de leur coéquipier pendant leur récit.
 3. Les élèves reconnaîtront que les émotions positives sont associées à un sentiment de bien-être et qu'ils peuvent choisir d'accéder à ces émotions assez facilement.

Amorcez ce cours par une brève discussion sur les avantages du bonheur pour la santé et le bien-être (consultez la section *Concepts clés*). Même le fait de parler de choses que nous aimons peut amener une poussée d'émotions positives. Jumelez les élèves et invitez-les à raconter une histoire à leur coéquipier sur une de leurs plus agréables expériences. À tour de rôle, chaque élève doit écouter attentivement la personne qui raconte son histoire en observant ce qui lui arrive pendant son récit, et en restant attentif à ce qu'il ressent lui-même physiquement et émotionnellement en écoutant le récit. Prévoyez un certain temps pour cet exercice (environ trois minutes par histoire) et donnez le signal aux élèves lorsqu'ils doivent changer de rôle pour qu'aucun d'entre eux ne prenne trop de temps avec son histoire.

Une fois le récit terminé, demandez aux élèves de raconter ce qu'ils ont observé. Souvent, ils diront que leur coéquipier souriait, gesticulait, hochait la tête, avait les yeux brillants, ou même qu'il mimait pendant son récit. D'autres remarqueront que le fait d'écouter quelqu'un raconter ce qui lui a fait plaisir est réjouissant pour eux également. Certains diront qu'ils se sentaient détendus ou excités en racontant leur récit ou en écoutant celui de l'autre. Guidez les élèves à reconnaître qu'il est très facile d'accéder à ces expériences positives.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Circulez parmi les élèves pour vous assurez qu'ils racontent bien leurs les histoires.

Reconnaissance

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que le fait d'exprimer de la reconnaissance contribue à leur bien-être et à celui des autres.
 2. Les élèves exprimeront de la reconnaissance envers quelqu'un ou à propos de quelque chose.

Invitez les élèves à donner des exemples de signes de reconnaissance ou d'appréciation que les personnes manifestent à l'égard des autres. Demandez à quoi cela ressemble d'exprimer de la reconnaissance et de la vivre. Aidez les élèves à réaliser qu'il s'agit

d'une source facilement accessible de bien-être et qu'ils peuvent choisir d'en faire l'expérience.

Demandez aux élèves de fermer les yeux et de penser à quelqu'un ou à quelque chose qu'ils apprécient. Assurez-vous qu'ils réfléchissent à toutes les raisons pour lesquelles ils sont reconnaissants envers cette personne ou apprécient la chose (ou l'animal) qu'ils ont en tête. Demandez-leur de songer à la façon dont ils aimeraient exprimer leur reconnaissance ou leur appréciation. Cela peut être une carte, une chanson, un poème, une photo, une sculpture, etc. Ils pourraient faire quelque chose pour cette personne ou cet animal, ou passer du temps avec elle ou lui. Encouragez-les dans cette voie.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Après la journée de reconnaissance, les élèves écrivent une réflexion sur ce qu'ils ont ressenti après avoir fait leur cadeau. Facultatif : lire sa réflexion à la classe.

Objectif 2 – Produit final (poème, carte, lettre, etc.).

Ma liste du bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront les activités qu'ils aiment faire.
 2. Les élèves reconnaîtront que le plaisir qu'ils tirent de ces activités contribue à leur bien-être physique et émotionnel.
 3. Les élèves comprendront qu'ils peuvent faire des choix conscients pour contribuer à leur bien-être physique et émotionnel.
 4. Les élèves détermineront ce qu'ils aiment faire et si cela a un impact négatif sur eux, d'autres personnes ou l'environnement naturel; et, s'il y a lieu, ils trouveront des moyens de réduire cet impact négatif.

Ce cours met à profit le cours précédent. Expliquez le concept de l'écriture rapide, selon lequel les élèves écrivent le plus vite possible, au cours d'une période de temps précise (environ 10 minutes), tout ce qui leur passe par la tête, même si cela leur semble inhabituel ou absurde.

Leur tâche est d'écrire toutes les choses qu'ils aiment faire. Une fois qu'ils ont terminé, ils peuvent montrer leur liste à un coéquipier (ou une partie de la liste, s'ils préfèrent ne pas tout montrer). Ensemble, les élèves examinent la liste et se demandent s'il y a quelque chose dans la liste qui a un impact négatif sur eux, sur d'autres personnes ou sur l'environnement naturel. S'ils trouvent quelque chose, ils pourraient en discuter et chercher d'autres options pour cette activité. Cet exercice ne sert pas à porter des jugements, mais vise plutôt à faire comprendre aux élèves que certaines activités nous apportent du plaisir individuellement, tout en étant nuisibles pour d'autres personnes ou l'environnement naturel. Nous pouvons parfois faire d'autres choix, y compris choisir de *ne pas* faire cette activité ou de la faire moins souvent.

Exemples d'activités agréables ayant toutefois un impact négatif :

- Conduire des motos hors route ou des véhicules tout terrain (VTT) (bien qu'il soit interdit aux enfants de moins de 16 ans de conduire des VTT dans certaines provinces)
- Magasiner : si cela implique l'achat de produits fabriqués dans un atelier clandestin, transportés sur de longues distances ou fabriqués à partir de produits nuisibles pour l'environnement
- Manger des aliments malsains

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 à 3 – Listes des élèves (ramassez-les ou circulez parmi les élèves pendant le cours pour vous assurer qu'ils dressent leur liste)

Objectif 4 – Demandez aux élèves d'encercler les activités de leur liste qui ont un impact négatif sur eux, sur d'autres personnes ou sur l'environnement naturel. Pour chaque activité encerclée, demandez-leur d'écrire à l'endos de la liste les changements qu'ils pourraient apporter pour que cette activité ait moins d'impact ou pas du tout.

Bonheur durable et activité physique

- Objectifs :
1. Les élèves reconnaîtront que le plaisir de la marche est un exemple de bonheur durable.
 2. Les élèves trouveront d'autres exemples d'activité physique qui représentent un bonheur durable.
 3. Les élèves créeront un tableau ou un diagramme de Venn pour illustrer leurs conclusions.

Fournir aux élèves la définition de bonheur durable :

« Le bonheur durable est un bonheur qui contribue au bien-être individuel, communautaire ou mondial sans passer par l'exploitation d'autrui, de l'environnement ou des générations futures. »

Le Bonheur Durable
et L'activité Physique

Activité physique	Mon bien-être	Bien-être de la collectivité	Bien-être mondial

S'ils ont terminé le cours précédent (« Ma liste du bonheur »), ils ont commencé à constater que certaines activités, même si elles peuvent paraître agréables, ont un impact négatif sur autrui, les collectivités et l'environnement naturel. Vous pourriez les aider à comprendre ce qui rend ces activités nuisibles pour les générations futures (p. ex., des ressources essentielles sont épuisées ou polluées).

Lancez des idées avec les élèves pour trouver des types d'activité physique qui pourraient être des exemples de bonheur durable : marche, bicyclette, natation, planche à roulettes, canotage, ski de fond, course à pied, saut à la corde, badminton, raquette, etc.

Choisissez plusieurs des activités les plus courantes parmi ce groupe d'âge dans votre collectivité, et demandez-leur de travailler en équipe de deux pour remplir le tableau suivant (partiellement rempli à titre d'exemple). Les élèves verront peut-être que très peu d'activités sont « purement » durables. Marcher implique souvent l'utilisation de trottoirs, dont l'existence dépend de diverses ressources. Par contre, nager dans un lac peut être plus écologiquement durable que nager dans une piscine chauffée.

Bonheur durable et activité physique (exemple)

Activité physique	Mon bien-être	Bien-être de ma collectivité	Bien-être mondial
Marche	- exercice physique - être avec mes amis - apprendre à connaître mon quartier - me déplacer seul	- réduire la pollution qu'on respire - apprendre à connaître mes voisins - ma collectivité paraît plus animée - parents n'ont pas à me conduire	- air plus pur, moins de gaz à effet de serre
Bicyclette	- exercice physique - être avec mes amis - apprendre à connaître mon quartier - me promener plus loin, me déplacer seul, jouir de la vitesse de déplacement	- réduire la pollution qu'on respire - apprendre à connaître mes voisins - ma collectivité paraît plus animée - parents n'ont pas à me conduire	- air plus pur, moins de gaz à effet de serre

Vous pourriez terminer ce cours par un grand diagramme de Venn ou un tableau de base comprenant les renseignements recueillis par toutes les équipes.

Suggestion d'évaluation :

Objectifs 1 à 3 – Tableau terminé pendant le cours

Carnet des déplacements

- Objectifs :
1. Les élèves évalueront leur comportement lors des déplacements pendant une semaine.
 2. Les élèves examineront les possibilités qu'ils ont de remplacer leurs modes de transport non durables par des modes de transport actif.
 3. Les élèves recueilleront des données de l'ensemble des carnets pour créer un tableau des modes de déplacement de la classe.
 4. La classe identifiera les possibilités de transport actif et les obstacles au transport actif dans le quartier et sur le chemin de l'école.

5. Les élèves calculeront les émissions de gaz à effet de serre associées à divers modes de transport (s'ils utilisent le site Web des Défenseurs de l'air pur).

Les élèves remplissent un carnet des déplacements pendant une semaine. Pour créer ces carnets, consultez la page « Carnet de suivi des déplacements » de la section *Fiches de travail*. Les élèves ne devraient pas changer leurs habitudes de déplacement pendant la semaine.

À la fin de la semaine, faites travailler les élèves en équipe de deux et demandez-leur de trouver des façons de convertir leurs modes de transport non durables en modes de transport actif. Ils peuvent également noter tout ce qui représente un obstacle à cette modification de leur comportement, entre autres : distance, circulation, manque de trottoirs, manque de supports à bicyclette, etc. Vous pourriez vérifier, avant le cours, si votre école est elle-même un obstacle à ces améliorations de transport à cause de ses politiques et règlements. Par exemple, est-ce que les planches à roulettes sont permises? Les élèves ont-ils le choix de prendre l'autobus certains jours, puis de se déplacer d'autres jours? Y a-t-il des brigadiers scolaires? Les aires de débarquement de l'école créent-elles une congestion ou même des endroits dangereux pour les piétons et les cyclistes? (Pour de plus amples renseignements, consultez le manuel sur la Planification du transport scolaire (PTS) de Green Communities Canada, ou consultez <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/default.asp>.)

Utilisez un grand panneau de carton sur lequel les élèves inscriront leurs résultats et créeront un diagramme à barres horizontales pour refléter les résultats de leurs choix collectifs en matière de mode de transport.

Ce cours pourrait être suivi par le lancement d'un programme de Planification du transport scolaire.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Carnets des élèves

Objectifs 2 et 4 – Liste créée avec le coéquipier (tel que décrit dans le cours)

Objectif 3 – Tableau montrant les résultats provenant des carnets de déplacements des élèves

Carnet de suivi des déplacements (exemple)

Nom

Jour

De quel endroit?	Vers quelle destination?	Comment?	Distance
Ma maison	École	Marche	0,5 km
Ma maison	Maison d'un ami	Bicyclette	1 km
École	Cours de piano	Voiture	5 km

Faites-leur calculer les émissions de gaz à effet de serre en utilisant le site Web des Défenseurs de l'air pur : <http://www.cleanairachievers.ca/index-adult.asp?lid=2>.

Défenseurs de l'air pur

L'objectif des Défenseurs de l'air pur (CAA) est de réduire nos émissions de gaz à effet de serre en encourageant nos participants à choisir des modes de transports durables et idéalement, plus actifs.

En quoi le programme consiste-t-il?

La calculatrice virtuelle des Défenseurs de l'air pur, le Journal de bord, vous permet d'inscrire vos déplacements de tous les jours (au travail, à l'entraînement de soccer de votre enfant, etc.). En choisissant un mode de transport plus écologique, vous réduisez vos émissions de gaz à effet de serre. De plus, si vous remplacez un mode de transport polluant par un mode de transport actif (comme la marche, la course ou le patin à toutes alignées) vous améliorerez non seulement notre environnement, mais aussi votre forme physique et votre santé.

Les étapes sont simples :

1. Inscrivez-vous avec un nom d'utilisateur et un mot de passe.
2. Calculez la distance de vos anciens déplacements (nous avons mis des outils et des cartes à votre disposition).
3. Inscrivez ensuite vos nouveaux déplacements plus écologiques et plus actifs en définissant la distance ainsi que le mode de transport.

Le Journal de bord calculera automatiquement et instantanément vos émissions de gaz à effet de serre ainsi que les kilomètres parcourus par déplacement ainsi que pour tous les déplacements que vous avez inscrits!

Pourquoi devrais-je participer?

Les Canadiens de tous âges font aujourd'hui face à des enjeux sérieux comme les changements climatiques, le réchauffement climatique, la mauvaise qualité de l'air et leurs répercussions sur la santé (comme les troubles respiratoires et l'obésité).

Le saviez-vous? Cinquante pour cent des émissions de gaz à effet de serre des Canadiens proviennent des déplacements automobiles personnels?

Chaque petit pas compte!

En vous joignant aux Défenseurs de l'air pur, vous nous aidez à changer les choses, un petit pas à la fois.

Nous vous souhaitons des déplacements agréables, sains et sécuritaires!

Poème sur la nature

(Tiré d'un cours du D^r Patrick Howard, Université du Cap-Breton en Nouvelle-Écosse)

- Objectifs :
1. Les élèves exploreront des objets naturels en utilisant leur sens de la vue, du toucher, de l'ouïe et de l'odorat.
 2. Les élèves écriront un poème, individuellement et ensemble.
 3. Les poèmes des élèves seront affichés ou publiés dans un recueil.
 4. Le lien qu'ils ont avec la nature sera renforcé.

Si votre école est située dans un endroit où les élèves peuvent facilement trouver une variété d'objets naturels, amorcez ce cours par une visite à l'extérieur pour ramasser divers objets (bâtons, mousse, roches, coquilles, feuilles, etc.). Sinon, avant le cours, ramassez vous-même divers objets.

Si les élèves ont apporté un ou plusieurs objets, ils pourraient en choisir un avec lequel travailler pendant le cours. Si vous avez vous-même ramassé les objets, placez-les dans un sac ou une boîte et demandez aux élèves d'en choisir un au hasard.

Incitez les élèves à observer attentivement leur objet. Quelle en est sa texture, sa couleur, sa forme, sa taille? A-t-il une odeur? Fait-il des sons? A-t-il déjà fait des sons? À quoi ressemble-t-il au toucher (lisse, rugueux, dur, humide, etc.)?

Puis, demandez aux élèves de se concentrer seulement sur le sens de la vue et d'écrire tous les mots ou toutes les phrases qui décrivent ce qu'ils voient. Par la suite, faites-leur répéter l'exercice avec le sens du toucher uniquement, suivi de celui de l'odorat. Chaque mot ou phrase devrait tenir sur une seule ligne.

Les élèves examinent leur liste et encerclent de cinq à huit mots ou phrases qui les interpellent.

Les élèves découpent ensuite tout ce qu'ils ont encerclé et ils placent les mots ou phrases sur une autre feuille de papier selon une séquence qui crée un poème. Puis ils donnent un titre à leur poème. Puis ils montrent ce poème à un coéquipier. Celui-ci peut réarranger l'ordre des mots ou des phrases avant de redonner le poème à son auteur. Ce dernier peut accepter le poème remanié ou revenir à sa propre version du poème. Peu importe le choix, l'élève colle les bouts de papier pour finaliser l'ordre des mots.

Les élèves qui souhaitent montrer leur poème peuvent le faire. Recueillez tous les poèmes et, si vous le souhaitez, dactylographiez-les sur une belle feuille de papier. Vous pourriez rendre les poèmes aux élèves sous forme de cette nouvelle présentation ou en faire un recueil.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Les élèves utilisent des mots relatifs à leurs cinq sens dans le poème.

Objectif 2 – Poème tel que décrit dans le cours

Projet sur le bonheur durable

Si les élèves n'ont pas participé à un projet sur le bonheur durable en 4^e année, ils pourraient le faire à ce niveau. Sinon, ce cours offre une nouvelle occasion de créer un projet sur le bonheur durable.

Objectif : 1. Les élèves élaboreront et exécuteront un projet sur le bonheur durable.

Rappelez aux élèves la définition de bonheur durable.

« Le bonheur durable est un bonheur qui contribue au bien-être individuel, communautaire ou mondial sans passer par l'exploitation d'autrui, de l'environnement ou des générations futures. »

Ce projet se concentrera sur le bien-être mondial. Choisissez un organisme sans but lucratif qui travaille à l'échelle internationale et présentez les objectifs de l'organisme aux élèves. Voici quelques suggestions :

Société canadienne pour nourrir les enfants (<http://www.canadianfeedthechildren.ca/>, en anglais)

Villages d'enfants SOS (<http://www.soschildrensvillages.ca/Pages/default.aspx>)

Enfants Entraide (<http://www.enfantsentraide.com/>)

Me to We (<http://www.metowe.com/>) (en anglais)

Lancez des idées avec les élèves sur les moyens de réunir des fonds pour financer le projet. Dès que les fonds sont recueillis, les élèves pourraient annoncer leur progrès au reste de l'école. Par exemple, si vous avez choisi la Société canadienne pour nourrir les enfants, un dessin représentant un village d'Afrique peuplé de poulets, de chèvres et d'arbres fruitiers pourrait être affiché pendant que les fonds s'accumulent.

Suggestion d'évaluation :

Objectif 1 – Projet final

6^e année

Cours sur le bonheur

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront l'association entre le bonheur, les émotions positives et la santé.
 2. Les élèves identifieront les différentes sources d'information sur le bonheur, ainsi que le contenu de leurs messages sur le bonheur.
 3. Les élèves comprendront que la richesse matérielle et les possessions matérielles *ne* sont *pas* associées à la satisfaction de vivre ni au bonheur durable.

Dans le cadre d'une discussion de groupe, demandez aux élèves ce que, selon eux, la recherche sur le bonheur dit à propos du bonheur, c'est-à-dire ce que la plupart des gens affirment les rendra heureux. La section *Concepts clés* offre des renseignements de base sur ce sujet. Les élèves diront probablement que la famille, les amis, les animaux, le travail, la collectivité, etc. sont d'importantes sources durables de bonheur et de contentement. C'est une excellente occasion de les féliciter d'avoir pu si adroitement confirmer ce que les chercheurs du monde entier ont prouvé.

Demandez aux élèves de travailler en équipe de deux pour répondre aux questions suivantes :

- a. Quelles sont les sources d'enseignement sur le bonheur?
- b. Ces différentes sources nous enseignent-elles différents concepts du bonheur?
- c. Toutes ces sources sont-elles fiables? Pourquoi oui ou non?

Chaque équipe de deux peut communiquer les résultats de sa discussion avec le reste de la classe. Lors de la toute première discussion, ou au cours de la deuxième, l'argent et les produits de consommation seront peut-être évoqués. Certains élèves seront peut-être surpris d'apprendre que selon la recherche sur le bonheur, l'argent n'achète pas le bonheur –dès que les gens en ont suffisamment pour répondre à leurs besoins fondamentaux, et peut-être un peu plus pour assurer leur sécurité financière, l'envie d'accumuler davantage d'argent et de posséder davantage de biens matériels ne leur apporte pas le genre de bonheur que leur confère les relations saines et un lien à la nature, à leur collectivité ou à leur travail.

Cependant, un des pièges dans lesquels les gens tombent souvent, parce qu'ils y sont conditionnés par la société, est le besoin continu d'accumuler les possessions (vous pouvez explorer le concept de la *gaspillite*). Ils développent une habitude appelée « comparaison sociale ». Comme il s'agit d'une habitude, les gens en ont moins conscience et ne remarquent pas toujours qu'ils se comparent sans cesse aux autres par leurs vêtements, leur coiffure, leur maison, leur voiture, leurs articles de sport. Comme

les publicités renforcent ce besoin de se mesurer aux autres, les gens se comparent souvent aux personnes des publicités.

La comparaison sociale peut diminuer les gens ou les distraire de ce qui les rend vraiment heureux.

Richesse authentique

- Objectifs :
1. Les élèves identifieront en quoi leur vie est authentiquement riche.
 2. Les élèves comprendront que la richesse authentique contribue au bonheur et à la satisfaction de vivre.
 3. Les élèves découvriront des occasions d'améliorer la richesse authentique.

Présentez aux élèves le concept de richesse authentique et fournissez-leur quelques exemples (amis, bonne éducation, aliments sains, environnement naturel, famille, etc.). Consultez la section *Concepts clés* pour de plus amples renseignements sur la richesse authentique. Demandez aux élèves d'ajouter d'autres exemples. Faites-les travailler seuls pour dresser une liste d'au moins dix exemples de richesse authentique dans leur vie. Ils devraient également répondre aux questions suivantes :

1. Quelles sont les possibilités qui s'offrent à eux d'améliorer leur richesse authentique?
2. Y a-t-il quelque chose qu'ils pourraient faire pour contribuer à la richesse authentique de leur école ou de leur collectivité?

Ils peuvent montrer cette liste et leurs réponses à un coéquipier et, par la suite, présenter les points saillants de leur discussion au reste de la classe. Des idées de projets futurs sur le bonheur durable peuvent découler de cette discussion.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Liste démontrant les dix exemples de richesse authentique.

Objectifs 2 et 3 – Demandez aux élèves d'inscrire, sur un bout de papier qu'ils remettront en sortant de la classe, leurs réponses aux deux questions posées dans le cours.

Qu'est-ce qui me rend heureux?

(Tiré d'un cours créé par la firme Foster, Hicks and Associates)

- Objectifs :
1. Les élèves détermineront ce qui les rend heureux.
 2. Les élèves comprendront qu'ils peuvent faire des choix qui favorisent des émotions positives contribuant à leur bien-être physique et émotionnel

Cet exercice est semblable à la « Liste du bonheur » (5^e année) mais ajoute le concept de « centralité ».

Expliquez le concept de l'écriture rapide, selon lequel les élèves écrivent le plus vite possible, au cours d'une période de temps précise (environ 10 minutes), tout ce qui leur passe par la tête, même si cela leur semble inhabituel ou absurde. Leur tâche est d'écrire toutes les choses qu'ils aiment faire.

Puis, ils transfèrent leur liste à un tableau en deux colonnes (exemple ci-dessous—consultez aussi la fiche de travail d’une page dans la section *Feuilles de travail*).

[illegible]

Activités qui me rendent heureux	Fréquence de l'activité
Faire de la musique	Une fois par semaine
Aller au parc	Les fins de semaine
Visiter mes grands-parents	Deux fois par année

Une fois qu'ils ont fini, ils peuvent montrer leur liste à un coéquipier (ou une partie de la liste, s'ils préfèrent ne pas tout montrer). Ensemble, les élèves trouvent des occasions qui leur permettraient de s'adonner plus souvent aux activités qu'ils aiment. Leur discussion peut tourner aux divers obstacles qui se présentent : mesures de sécurité pour enfants, distances à parcourir, coût d'une activité. Cependant, certains obstacles peuvent être surmontés avec ingéniosité. Par exemple, l'élève aime rendre visite à un membre de sa famille qui habite très loin, mais il ne peut y aller souvent à cause de la distance. L'élève pourrait rester en contact avec cette personne d'une autre façon : Skype, lettres, téléphone, courriels, cartes, envoi de photos ou de bricolages, etc.

Vous devez également demander aux élèves d'examiner leur liste et de vérifier si certaines activités qui les rendent heureux contribuent réellement à leur bien-être, et si elles nuisent à d'autres personnes ou à l'environnement naturel.

Exprimer de l'appréciation

- Objectifs :
1. Les élèves comprendront que l'expression de l'appréciation est associée au bien-être positif.
 2. Les élèves développeront l'habitude d'exprimer leur appréciation, intérieurement et extérieurement.
 3. Favorisez une attitude d'appréciation et de reconnaissance.

Animez une discussion qui invite les élèves à songer aux personnes, aux choses et aux expériences de leur vie qu'ils apprécient et pourquoi cela est le cas. Vous pourriez commencer le cours avec ces quelques exemples :

J'aime le concierge parce qu'il fait vraiment un bon travail pour garder notre école propre.
J'aime le soleil parce qu'il me tient au chaud et j'aime sa sensation sur mon visage.
J'aime avoir de l'eau propre à boire parce que tout le monde n'a pas cette chance sur la planète.

Encouragez chaque élève à faire plusieurs déclarations d'appréciation. Cela déclenchera probablement quelques sourires et créera une humeur positive. Vous pourriez leur demander comment ils se sentent lorsqu'ils font ce type de déclarations.

Partie 1

Animez une discussion en classe sur les expériences positives associées à un sentiment d'appréciation. Demandez aux élèves d'identifier les signes extérieurs qui montrent qu'une personne éprouve du plaisir à se sentir appréciée. Ils devraient également donner des exemples de choses qu'ils peuvent faire pour exprimer leur appréciation.

Assignez la tâche suivante pour une journée :

Les élèves doivent exprimer leur appréciation envers d'autres personnes aussi souvent qu'ils le peuvent, par exemple en disant « merci » plus souvent ou en exprimant verbalement combien ils apprécient ce que quelqu'un a fait pour eux.

Le lendemain, animez une discussion sur les expériences des élèves. Qu'ont-ils observé et ressenti? Y avait-il des parties de l'exercice qu'ils n'ont pas aimées?

Partie 2

Demandez aux élèves de se lever (ou choisissez une activité différente si certains élèves ne peuvent pas se lever). Faites-leur remarquer ce qu'ils viennent tout juste de faire. Le fait de se lever a-t-il quelque chose de spécial? Oui : ils ont pensé à se lever et ont pu le faire lorsqu'ils l'ont voulu. Pour des milliers de personnes dans le monde, ce geste simple serait un miracle. Demandez aux élèves de penser à d'autres choses qui se sont produites tout au long de la journée et qu'ils tiennent pour acquises, mais qui leur manqueraient vraiment si elles ne faisaient plus partie de leur vie – eau propre, lumière, ciel ensoleillé, arbres, maison, aliments, choix d'aliments, etc.

Cette discussion peut servir de tremplin à la création d'un journal d'appréciation. Les élèves peuvent commencer à dresser une liste de tout ce qu'ils apprécient. Chaque fois qu'ils pensent à quelque chose, ils l'ajoutent à leur journal. Essayez de faire cet exercice

pendant une semaine. Vous pourriez prévoir des périodes régulières au cours desquelles les élèves écriront dans leur journal. Encouragez-les à remplir tout leur journal d'ici la fin de la semaine.

Vous pourriez prolonger cette activité tout au long de la journée en réservant certains moments pendant lesquels les élèves fermeront les yeux et penseront à quatre ou cinq choses qu'ils veulent apprécier à ce moment-là.

Suggestions d'évaluation :

Objectifs 1 et 2 – Chaque semaine, distribuer des coupons aux élèves. Chaque élève en fera cadeau à un autre élève lorsque ce dernier montrera qu'il apprécie quelque chose qu'a fait le premier (p. ex., lui tenir une porte ouverte). L'élève qui a reçu le coupon écrira, à l'endos du coupon, ce qu'il a apprécié. À la fin de la semaine, les élèves qui ont reçu des coupons raconteront à la classe ce qu'ils ont apprécié et ce qu'ils ont ressentis en exprimant leur appréciation.

Objectif 2 – Journal d'appréciation, tel que décrit dans le cours

Mon plan d'activité physique idéal

- Objectifs :
1. Les élèves concevront leur plan idéal d'activité physique.
 2. Les élèves mettront en œuvre leur plan d'activité physique et surveilleront leur activité physique pendant deux semaines.
 3. Les élèves observeront l'impact de leur plan d'activité physique sur leur bien-être physique et émotionnel.

Les élèves créent un plan d'activité physique incorporant les niveaux recommandés d'activité physique modérée et d'activité physique vigoureuse. Il faut qu'ils soient capables d'atteindre les objectifs de leur plan.

À la fin de la semaine, ils partagent leurs résultats avec un coéquipier. Au cas où ils n'auraient pas fait d'activité physique au cours d'une ou de plusieurs journées, c'est le moment de réviser leur plan en examinant, notamment, leur niveau de motivation et les obstacles qui les empêchent de réaliser leur plan. S'il s'avère qu'ils manquent de motivation, ils pourront remplacer les activités par d'autres plus intéressantes. Par exemple, ils seraient peut-être davantage encouragés à suivre leur plan en faisant de l'activité physique avec un ami ou en groupe. À la fin des deux semaines, les élèves répètent ce processus de révision. Vous pourriez également demander aux élèves de répondre aux questions suivantes :

1. Avez-vous préféré les activités que vous avez faites seuls ou en groupe?
2. Quelle activité vous a donné le plus de plaisir?
3. Lorsque vous prenez part à une activité physique vigoureuse, est-ce que cela affecte ce que vous pensez ou ressentez?

4. Peut-on utiliser l'activité physique pour modifier l'humeur? Par exemple, vous êtes fâché et vous décidez d'aller courir dehors : quel effet votre course aura-t-elle sur votre humeur? Si vous êtes tristes ou frustrés et que vous faites une activité physique vigoureuse, que se passera-t-il selon vous?

Vous pourriez présenter le concept d'« Expérience optimale » (consultez la section *Concepts clés*).

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Demandez aux élèves de lire leur plan à voix haute ou de vous en remettre une version papier.

Objectif 2 – Demandez aux élèves d'interviewer un coéquipier. Questions à poser : as-tu respecté ton plan d'activité physique pendant les deux semaines entières? As-tu trouvé difficile certains aspects du plan? Comment t'es-tu senti après avoir terminé une activité de ton plan? Penses-tu que tu continueras ces activités même si le cours est terminé?

Objectif 3 – Questions fournies dans le cours

Cinq minutes de plaisir

- Objectifs :
1. Les élèves créeront un programme de cinq minutes d'activité physique.
 2. Les élèves observeront les résultats de ces pauses de cinq minutes sur leur corps – émotions, degrés de concentration et expériences physiques.
 3. Les élèves comprendront qu'ils peuvent créer des pauses similaires pour eux-mêmes à la maison.

Expliquez brièvement l'activité aux élèves en leur présentant les avantages d'interrompre les activités sédentaires tout au long de la journée (consultez la section *Concepts clés*).

Chaque élève élaborera un programme d'activité physique de cinq minutes pour le reste de la classe. Il s'agit d'une activité physique modérée ou vigoureuse, conforme aux directives suivantes : activité sécuritaire et pouvant être faite en classe (à moins que vous préférerez prendre des pauses additionnelles à l'extérieur).

Tout au long de la journée, à tour de rôle, les élèves animeront la classe avec leur activité inventée. Cela peut prendre de une à deux semaines selon l'effectif de la classe. En plus de participer à l'activité, les élèves devront également observer l'effet de chaque activité sur leurs corps (émotions, degrés de concentration, expériences physiques). Vous pourriez attirer leur attention sur ce qu'ils ressentent sur les plans physique et émotionnel, avant l'activité, immédiatement après et même trente minutes après.

Activités supplémentaires (facultatif) :

1. Les élèves suivent l'impact de chaque activité et le note dans un journal ou sur un tableau.
2. Vous pouvez recueillir les dossiers des élèves pour y déceler certaines tendances : les activités du matin ont-elles eu plus d'impact, moins d'impact ou le même impact que celles de l'après-midi? Certaines activités ont-elles été plus efficaces que d'autres? Y a-t-il eu des changements dans le degré de concentration après les activités?
3. Les élèves choisissent les activités les plus efficaces (ou les plus agréables) qu'ils veulent pratiquer tout au long de l'année. Si les activités commencent à devenir répétitives ou ennuyantes, les élèves pourraient en inventer de nouvelles.

Suggestions d'évaluation :

Objectif 1 – Programme d'activité physique de chaque élève (l'évaluation peut être aussi simple que de cocher leur nom après leur démonstration).

Objectif 2 – Les élèves suivent l'impact des programmes d'activité physique (tel que décrit dans le cours).

Objectif 3 – Avec un coéquipier, dresser une liste de situations pouvant se produire à la maison et où il y aurait avantage à faire une pause d'activité physique de cinq minutes.

Projet sur le bonheur durable

Si les élèves n'ont pas participé à un projet sur le bonheur durable en 4^e année, ils pourraient le faire à ce niveau. Sinon, ce cours offre une nouvelle occasion de créer un projet sur le bonheur durable.

Objectif : 1. Les élèves élaboreront un projet sur le bonheur durable et le mettront en œuvre.

Rappelez aux élèves la définition de bonheur durable.

« Le bonheur durable est un bonheur qui contribue au bien-être individuel, communautaire ou mondial sans passer par l'exploitation d'autrui, de l'environnement ou des générations futures. »

Présentez le concept de « one planet living » (consultez la section *Concepts clés*).

Les élèves commencent par travailler à deux. Ils se posent les questions suivantes :

- a. Quelle est ta vision d'une vie heureuse sur une planète heureuse?
- b. Que fais-tu présentement pour contribuer à cette vision?

c. Que peux-tu faire de plus pour contribuer à ta vision?

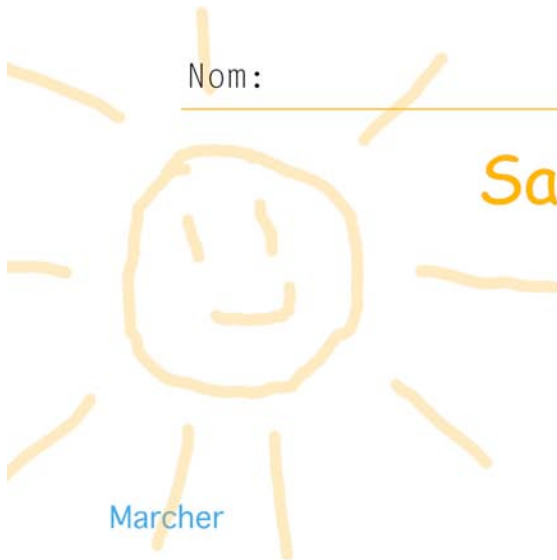
Ces entrevues terminées, chaque équipe discute de ses réponses et choisit une stratégie sur laquelle les élèves aimeraient travailler ensemble. Par exemple :

- créer une pièce de théâtre ou un sketch pour sensibiliser les gens
- créer un spectacle de marionnettes pour sensibiliser les gens
- organiser une activité de financement pour soutenir un organisme qui propose des solutions que l'équipe trouve importantes
- composer une chanson et la chanter devant la classe et peut-être d'autres classes
- créer une exposition sur un thème qui préoccupe les élèves
- écrire des lettres aux principaux décideurs

Suggestion d'évaluation :

Objectif 1 – Produit final

Fiches de travail



Nom :

DATE :

Santé et bonheur

Marcher

Nager

Manger des croustilles

Courir

Sauter à la corde

Boire des boissons gazeuses

Lire

Fumer

Sourire

Marcher avec un ami

Sauter

Chanter

Faire des choix sains

Activité	Moi	Adultes
Comment je me rends à l'école		
Les vêtements que je porte		
Les repas que je mange		
Les collations que je mange		
Le temps que je consacre à regarder la télévision		
Les canaux de télévision que je regarde		
Le temps que je passe à l'ordinateur ou aux jeux vidéo		
Le temps que je consacre chaque jour à une activité physique		
Ma sécurité		
L'heure à laquelle je me couche		
L'heure à laquelle je me lève		
Mon comportement à l'école		
Les livres que je lis		
Les jeux auxquels je joue		
Le nombre de fois que je souris		

Nom _____
Date _____

Carnet d'activités

[illegible]

Bonheur durable et éducation à la santé



Activité	Pendant combien de temps?	Comment me suis-je senti?	Comment mon corps s'est-il senti?	Est-ce que j'aimerais faire cette activité plus souvent?

[illegible]

Nom _____

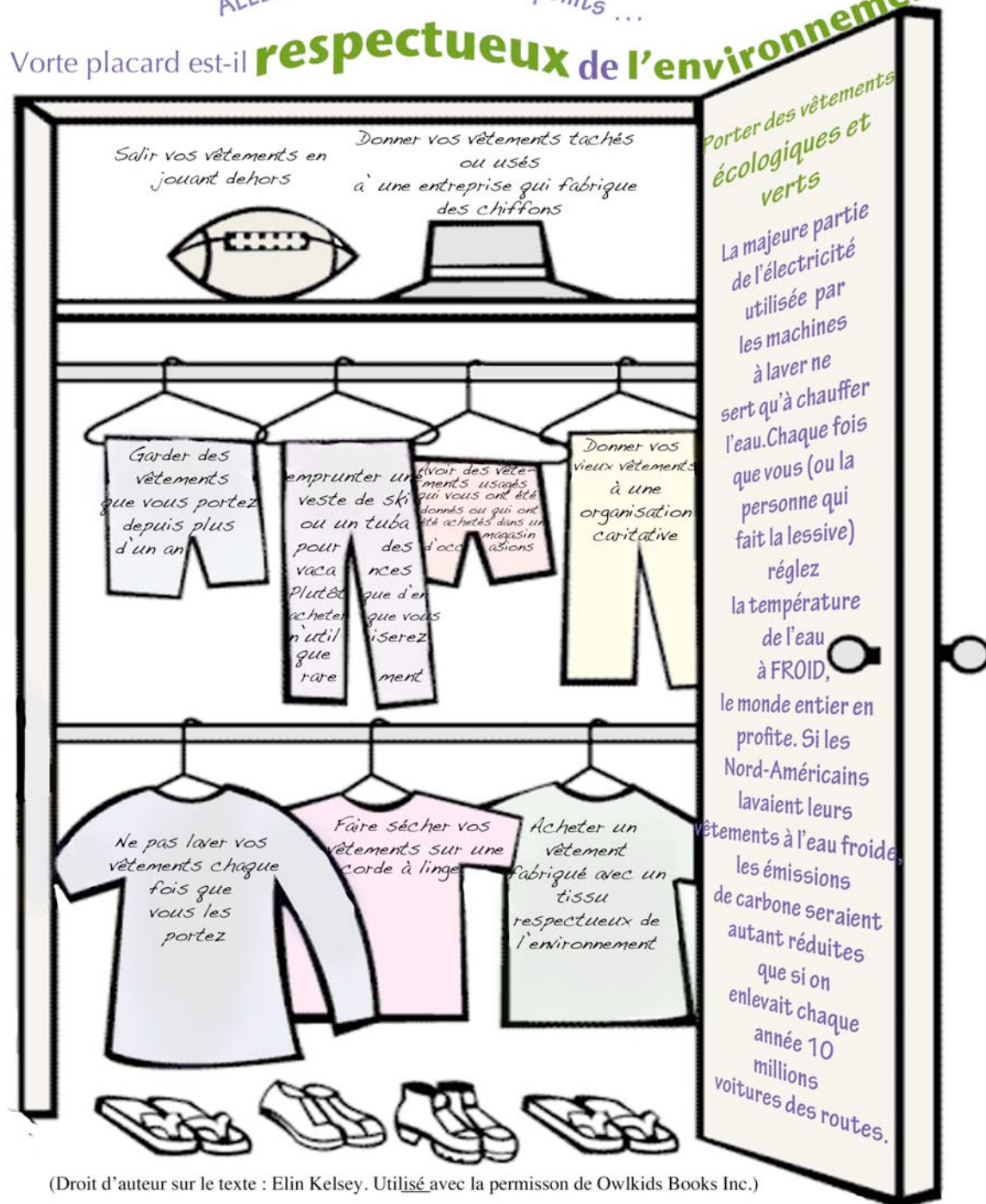
Date _____

Tableau des Incidences

Heure	Activité	Émotion	Comment cela m'affecte	Comment cela affecte d'autres personnes	Comment cela affecte l'environnement

ALLEZ-Y, accordez-vous des points ...

Votre placard est-il **respectueux** de l'environnement?



(Droit d'auteur sur le texte : Elin Kelsey. Utilisé avec la permission de Owlkids Books Inc.)

Le Bonheur Durable

et L'activité Physique



Activité physique	Mon bien-être	Bien-être de la collectivité	Bien-être mondial



Nom _____

Date _____



 Qu'est-ce qui me rend heureux

Activités qui me rendent heureux

Fréquence à laquelle je m'y adonne?

Carnet de suivi des déplacements (exemple)

Nom

Jour

De quel endroit?	Vers quelle destination?	Comment?	Distance

Ressources recommandées

Foster, R. et G. Hicks. *How We Choose To Be Happy: The 9 Choices of Extremely Happy People: Their Secrets, Their Stories*, New York, Perigee, 1999.

Gilman, R., E.S. Huebner et M. Furlong (éd.). *Handbook of positive psychology in schools*, New York, Routledge, 2009.

Green Communities Canada. *Planification du transport scolaire*, 2010. Trousse. Consulter <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/schooltravel.asp>.

Kelsey, E. *Un livre sur l'environnement pas comme les autres*, Toronto, Owlkids Books, 2010.

Levine, M. *The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids*, New York, Harper Collins, 2006.

Louv, R. *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*, Chapel Hill (Caroline du Nord), Algonquin Books of Chapel Hill, 2008.

O'Brien, C. « Sustainability, happiness and education », *Journal of Sustainability Education*, vol. 1 (2010).

Seligman, M. *Le bonheur authentique*, Toronto, Free Press, 2002. Version française parue en 2005.

Sites Web

Bonheur durable: www.sustainablehappiness.ca (en anglais)

Défenseurs de l'air pur: <http://www.cleanairachievers.ca/index-adult.asp?lid=1>

Green Communities Canada: <http://www.saferoutestoschool.ca/francais/default.asp>

Green Teacher: <http://www.greenteacher.com/> (en anglais)

Happy Planet Index: <http://www.happyplanetindex.org/> (en anglais)

Streets Education: www.StreetsEducation.org (en anglais)

Urban Thinkers: <http://www.urbanthinkers.ca/> (en anglais)

Références

- Anielski, M. *The Economics of Happiness: Building Genuine Wealth*, Gabriola Island, New Society Publishers, 2007.
- Brown, K. et T. Kasser. « Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness and lifestyle », *Social Indicators Research*, vol. 74, n° 2 (2005), p. 349-368.
- Commission mondiale sur l'environnement et le développement. *Notre avenir à tous*, Toronto, Oxford University Press, 1987.
- Conseil des ministres de l'Éducation (Canada). *Rapport à la CEE-ONU et à l'UNESCO sur les indicateurs de l'éducation au développement durable : rapport pour le Canada*, octobre 2007. En collaboration avec Environnement Canada et la Commission canadienne pour l'UNESCO. Consulter : <http://www.cmec.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/104/Canada-Report-ESD-2007-10.fr.pdf>.
- Davidson, K.W., E. Mostofsky et W. Whang. « Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey », *European Heart Journal*, vol. 31, n° 9 (2010), p. 1065-1070.
- Diener, E. et M. Seligman. « Beyond money: Toward an economy of well-being. » *Psychological Science in the Public Interest*, vol. 5, n° 1 (2004), p. 1-31.
- Eisenberg, N., R. Fabes et T. Spinrad. « Prosocial Development », dans W. Damon et R.M. Lerner (éd. en chef) et N. Eisenberg (éd.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 3: Social, Emotional and Personality Development* (6^e éd.), Hoboken (New Jersey), John Wiley & Sons, 2006, p. 646-718.
- Flavin, C. Préface dans L. Starke (éd.), *State of the World 2004: The Consumer Society*. New York, W. W. Norton & Company, 2004.
- Foster, R. et G. Hicks. *How We Choose To Be Happy: The 9 Choices of Extremely Happy People: Their Secrets, Their Stories*, New York, Perigee, 1999.
- Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. *Changements climatiques 2007 : Les éléments scientifiques (Quatrième Rapport d'évaluation : Changements Climatiques 2007)*, Secrétariat du GIEC, 2007.
- Rapport intégral : http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/syr/ar4_syr_fr.pdf.
- Consulter également : http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_climate_change_2007_the_ar4_synthesis_report_french.htm
- Groupe de travail sur l'éducation environnementale. *Préparons nos élèves – Préparons notre avenir : L'éducation environnementale dans les écoles de l'Ontario*, rapport, Toronto, juin 2007.
- <http://www.edu.gov.on.ca/fre/teachers/enviroed/shapingSchools.pdf>.
- Hamilton, C. et R. Denniss. *Affluenza: When Too Much Is Never Enough*, Crows Nest (Nouvelle-Galles du Sud), Australie, Allen & Unwin, 2005.
- Healy, G., D. Dunstan, J. Salmon, E. Cerin, J. Shaw, P. Zimmet et N. Owen.

- « Breaks in sedentary time: Beneficial associations with metabolic risk », *Diabetes Care*, vol. 31, n° 4 (2008), p. 661-666.
- Institut du mieux-être. *Comment les Canadiennes et les Canadiens se portent-ils VRAIMENT? Premier rapport de l'Institut du mieux-être*, 2009. Résultats de l'Indice canadien du mieux-être. Consulter : http://www.ciw.ca/Libraries/Documents/FRE_FirstReportOfTheInstituteOfWellbeing.sflb.ashx.
- Kabat-Zinn, J. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, New York, Hyperion, 2005.
- Kasser, T. « Materialism and Its Alternatives », dans M. Csikszentmihalyi et I. Csikszentmihalyi (éd.). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*, Toronto, Oxford University Press, 2006, p. 200-214.
- Kasser, T. et K. Sheldon « What makes for a merry Christmas? » *Journal of Happiness Studies*, vol. 3, n° 4 (2002), p. 313-329.
- Kelsey, E. *Un livre sur l'environnement pas comme les autres*, Toronto, Owlkids Books, 2010.
- Litman, T. *Mobility as a Positional Good: Implications for Transport Policy and Planning*, Victoria Transport Policy Institute, 8 mars 2007. Consulter : <http://www.vtpi.org/prestige.pdf>.
- McCullough, E.R., R.A. Emmons et J. Tsang. « The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, n° 1 (2002), p. 112-127.
- Ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique. *Health and Career Education Grade 1: Integrated Resource Package 2006*, 2006. Consulter : http://www.bced.gov.bc.ca/irp/pdfs/health_career_education/2006hcek7_1.pdf
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. *Activité physique quotidienne dans les écoles*, 2005. Consulter : <http://www.ontla.on.ca/library/repository/mon/12000/256599.pdf>.
- O'Brien, C. « Planning for Sustainable Happiness: Harmonizing Our Internal and External Landscapes. » Document préparé pour la 2^e Conférence internationale sur le bonheur national brut, Nouvelle-Écosse (Canada), 2005.
- O'Brien, C. « Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future », *Psychologie canadienne*, vol. 49, n° 4 (2008), p. 289-295.
- O'Brien, C. « Sustainability, happiness and education », *Journal of Sustainability Education*, vol. 1 (2010). Consulter : <http://www.jsedimensions.org/>.
- Organisation des Nations Unies. *Agenda 21 : Sommet de la Terre de Rio – Programme d'action des Nations Unies*, 1993. Consulter : <https://unp.un.org/Details.aspx?pid=3613>.
- Organisation des Nations Unies. *Décennie des Nations Unies pour l'éducation au service du développement durable*, Résolution 57/254, 2002. Consulter : <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N02/556/13/PDF/N0255613.pdf?OpenElement>.
- Park, N., C. Peterson et M. Seligman. « Strengths of character and well-being », *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 23, n° 5 (2004), p. 603-619.

- Petosa, R. et B. Hartz. « Wholistic Wellness and Exercise Among Adolescents », dans R. Gilman, E. Scott Huebner et M. Furlong (éd.), *Handbook of Positive Psychology in Schools*, New York, Routledge, 2009, p. 409-422.
- Richins, M. et S. Dawson. « A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation », *Journal of Consumer Research*, vol. 19, n° 3 (1992), p. 303-316.
- Seligman, M. *Le bonheur authentique*, Toronto, Free Press, 2002. Version française parue en 2005.
- Sheldon, K. et H. McGregor. « Extrinsic value orientation and the tragedy of the commons », *Journal of Personality*, vol. 68, n° 2 (2000), p. 383-411.
- Spinrad, T. et N. Eisenberg. « Empathy, Prosocial Behavior and Positive Development in Schools », dans R. Gilman, E. Scott Huebner et M. Furlong (éd.), *Handbook of Positive Psychology in Schools*, New York, Routledge, 2009, p. 119-129.
- Stephens, A., J. Wardle et M. Marmot. « Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory process », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 102, no 18 (mai 2005), p. 6 508-6 512.
- Stutz, J. *Le rôle du bien-être dans une grande transition*, GTI Paper Series – Frontiers of a Great Transition, n° 10, Boston (Massachusetts), Tellus Institute, 2006. Consulter : http://www.i-r-e.org/fiche-analyse-8_fr.html. Article intégral en anglais : <http://www.i-r-e.org/bdf/docs/a0wellbeing.pdf>.
- UNESCO. *Décennie des Nations Unies pour l'éducation au service du développement durable (DEDD 2005-2014) : Ébauche du Programme d'application internationale*, 2005b. Consulter : http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL_ID=36026&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html.
- UNESCO. *Décennie des Nations Unies pour l'éducation au service du développement durable (DEDD 2005-2014) : Les deux premières années*, 2007. Consulter : <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001540/154093f.pdf>.
- UNESCO. *Directives et recommandations pour la réorientation de la formation des enseignants vers le développement durable*, dossier technique n° 2, L'éducation pour le développement durable en action, 2005a. Consulter : <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001433/143370f.pdf>.
- Veenhoven, R. « Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care », *Journal of Happiness Studies*, vol. 9, n° 3 (2008), p. 449-469.
- Watkins, P. « Gratitude and Subjective Well-being », dans R.A. Emmons et M.E. McCullough (éd.), *The Psychology of Gratitude*, New York, Oxford University Press, 2004, p. 167-192.
- Wentzel, K., S. Baker et S. Russell « Peer Relationships and Positive Adjustment at School », dans R. Gilman, E. Scott Huebner et M. Furlong (éd.), *Handbook of Positive Psychology in Schools*, New York, Routledge, 2009, p. 229-243.