

# LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS - LE 7 MAI 2020

## PLAN DE LEÇON D'ACTIVITÉ

### Objectif:

- 1) Pour aider les enfants à comprendre ce qu'est la santé mentale
- 2) Aider les enfants à identifier les moyens de prendre soin de leur santé mentale

**Durée:** 15-30 minutes selon l'âge du groupe et la nature des discussions

### Matériaux:

- 1) Document d'activité du 7 mai
- 2) Découpes d'activité du 7 mai (en option)
- 3) Crayons de couleur
- 4) La colle
- 5) Les ciseaux

### Points de discussion et d'enseignement

- 1) Qu'est-ce que la santé mentale?
  - La santé mentale est liée à la santé de notre esprit et de notre cerveau.
  - Lorsque nous avons une bonne santé mentale, nous pouvons participer à des activités qui sont importantes pour notre croissance et notre développement - l'école, passer du temps avec des amis et la famille, des activités récréatives.
  - Lorsque nous avons une bonne santé mentale, nous sommes mieux à même de faire face aux problèmes et aux défis de la vie.
- 2) À quoi ressemble une bonne santé mentale?
  - Capable de faire attention
  - Pensez clairement
  - Capable de résoudre efficacement les problèmes
  - Entendez-vous bien avec vos amis et votre famille
  - Capable d'apprendre de nouvelles choses
  - Sentez-vous heureux/content/calme la plupart du temps
  - Capable de gérer des sentiments difficiles
- 3) À quoi cela ressemble lorsque nos esprits et nos cerveaux ne sont pas en bonne santé?
  - Se sentir triste, inquiet, en colère la plupart du temps
  - Difficile de faire attention et d'apprendre de nouvelles choses
  - Difficulté à s'entendre avec les amis et la famille
  - Difficulté à résoudre les problèmes
  - Pensées négative et inutile

#### 4) Pourquoi une bonne santé mentale est-elle importante?

- Notre santé mentale affecte la façon dont nous nous sentons, pensons et agissons.
- Lorsque nous avons une bonne santé mentale, nous sommes mieux en mesure d'apprendre, de nous entendre avec nos amis et notre famille, de gérer nos émotions, de profiter des activités et de découvrir ce que nous aimons et nos compétences et capacités spéciales.

La façon dont nous prenons soin de notre santé mentale est très similaire à la façon dont nous prenons soin de notre santé physique. De quelle façons pouvons-nous prendre soin de notre esprit?

- Dormir suffisamment
- Manger des aliments sains
- Être actif et faire de l'exercice
- En jouant et en utilisant notre imagination
- Passer du temps avec les amis
- Passer du temps avec la famille
- Passer du temps dans la nature
- Être créatif
- Écouter la musique
- Journalisation
- Parler des sentiments
- Demander de l'aide
- Relaxation

Qu'est-ce que la Journée du bandeau vert?

- Le 7 mai est la Journée nationale de la santé mentale des enfants et des adolescents.
- C'est une journée pour les enfants et les adultes qui s'occupent d'eux (enseignants, parents, grand-parents, entraîneurs) pour prendre le temps de réfléchir à ce dont les enfants ont besoin pour avoir une bonne santé mentale.
- Le vert est la couleur de la santé mentale et la santé mentale doit faire avec notre esprit et notre cerveau. Nous portons donc des bandeaux verts pour aider les gens à se souvenir de la journée.

#### Activité:

- 1) Demandez aux enfants de dessiner, d'écrire ou de couper et coller les choses qu'ils font pour prendre soin de leur santé mentale sur les documents du 7 mai.
- 2) Donnez aux enfants la possibilité de présenter leur affiche.
- 3) Accrochez les affiches à la maison pour rappeler aux enfants l'importance de prendre soin de leur santé mentale.
- 4) Publiez des photos des affiches sur les plateformes de médias sociaux en utilisant #ensemblepourlasantementaledesenfants

# #ensemblepourlasantementaledesenfants.



SEVEN OAKS  
SCHOOL DIVISION  
community begins here

# LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS - LE 7 MAI 2020

Je prends soin de ma santé mentale par...

 <p>Demander de l'aide</p>	 <p>Passer du temps avec ma famille</p>	 <p>Passer du temps avec mes amis</p>	 <p>Crée des chefs d'oeuvre</p>
 <p>Aider les autres</p>	 <p>En jouant</p>	 <p>L'apprentissage</p>	 <p>Le sommeil</p>
 <p>Relaxation</p>	 <p>Passer du temps dans la Nature</p>	 <p>Journalisation</p>	 <p>Manger sainement</p>
 <p>Parler de mes sentiments</p>	 <p>Écouter de la musique</p>	 <p>Penser des pensées saines</p>	 <p>Exercice</p>

#ensemblepourlasantementaledesenfants.



# LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS - LE 7 MAI 2020

*Je prends soin de ma  
santé mentale en..*

**#ensemblepourlasantementaledesenfants.**



# LA JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS - LE 7 MAI 2020

*Je soutiens la santé  
mentale des enfants par..*

**#ensemblepourlasantementaledesenfants.**

