



Le guide d'activités *La bienveillance : source d'espoir* se veut un outil que les jeunes du Nunavut peuvent consulter au quotidien pour de l'information, des conseils et des trucs pour prendre soin d'eux.

La bienveillance : source d'espoir

Guide d'activités
pour les élèves de la
4e à la 7e année



Conseils
.....
Outils en ligne
.....
Activités
.....
Ressources

Il existe en anglais,
en français et en
inuktitut.



Lien vers les
matériaux

Chaque page propose :

- une activité de 20 minutes
- des renseignements et ressources utiles

Comment s'en servir?

- ✓ Intégrer une activité à une leçon
- ✓ Faire une activité lors de temps libres
- ✓ Faire une activité lorsque tout le monde a besoin d'une petite pause!

Matières

Santé

- Prendre soin de soi (page 3)
- Ressens-tu de l'anxiété? (page 4)
- Pensée positive pour période difficile (page 5)
- Changer de perspective (page 6)
- Gérer un tourbillon d'émotions (page 7)
- Apaiser ses craintes (page 8)
- Suivre une routine (page 9)
- Rester positif (page 11)
- Faire preuve de patience (page 10)
- Prendre soin de son sommeil (page 12)

Science

- Mes relations (page 29)

Études sociales

- Trouver la bonne information (page 14)
- Différents points de vue (page 30)

Éducation physique

- Évacuer le stress (page 34)

Arts du langage

- Tenir un journal (page 39)

Autres matières

Cultiver des relations saines

- Mettre un terme à la souffrance (page 18)
- Créer un plan de sécurité (page 19)
- Trouver du soutien (page 20)
- Rester en contact (page 26)
- Entretenir des relations saines (page 27)
- Honorer la mémoire de nos proches (page 31)

Aider les autres

- Aider les autres (page 13)
- Penser aux aînés – #ItsNotAboutYou (page 25)
- Demander de l'aide (page 32)

S'amuser

- Partager des messages positifs (page 33)
- Une nouvelle réalité (page 35)
- Assembler une capsule temporelle (page 37)
- Célébrer sa culture (page 38)
- Faire une chasse au trésor dans la maison (page 40)
- Rêves et buts (page 41)