

Activités

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe simplifiée.

Article : Manger en pleine conscience

Tâche ❶

Utiliser des stratégies pour apprendre à vivre l'instant présent.

Une façon d'améliorer ton bien-être est de pratiquer la pleine conscience. Prends un moment pour t'arrêter. Remarque ce qui se passe autour de toi. Remarque tes 5 sens.

Réponds aux questions pour t'aider à prendre conscience du moment.

1. Où te trouves-tu présentement? Es-tu debout ou assis?
Te tiens-tu le dos droit ou les épaules courbées?

2. Ferme les yeux. Quels sons est-ce que tu entends? Va au-delà de ces sons. Quels autres sons n'avais-tu pas remarqués?

3. Garde les yeux fermés. Respire profondément. Quelles odeurs sens-tu? Respire à nouveau. Y a-t-il d'autres odeurs que tu n'avais pas remarquées?

Grande compétence E Gérer l'apprentissage		Niveau 2
--	--	----------

Mon Journal

4. Garde les yeux fermés. Que ressens-tu sur ta peau? La chaleur, le froid, le vent, autre? Prends conscience de chaque partie de ton corps : les pieds, les jambes, le ventre, la poitrine, les bras, les mains, le cou, la tête. Qu'as-tu remarqué?

5. Regarde ce qui t'entoure. Qu'est-ce qui est près de toi? Un peu plus loin? Que vois-tu très loin de toi?

6. Comment peux-tu prendre quelques instants chaque jour pour vivre l'instant présent? Pour prendre conscience de ton corps et de ce qui t'entoure? Quels sont les avantages de faire cette activité tous les jours?

Grande compétence E Gérer l'apprentissage		Niveau 2
--	--	----------

Article : Droits et responsabilités des locataires en Ontario

Tâche 2

Lire un texte pour connaître ses droits et ses responsabilités et les appliquer.

Réfléchis à l'article que tu as lu.

1. Indique deux droits en tant que locataire en Ontario.
Explique pourquoi ces droits sont importants.

2. Indique deux responsabilités en tant que locataire en Ontario.
Explique pourquoi il est important de respecter ces responsabilités.

3. Pense à une autre responsabilité possible du locataire et note-la ci-dessous.

4. Pense à une responsabilité possible du propriétaire et note-la ci-dessous.

Article : Le métier d'institutrice de yoga

Tâche ③

Rédiger un texte pour expliquer le métier choisi.

Revois les compétences du métier d'instructeur ou d'institutrice de yoga dans l'article.

Réfléchis...

- A) Quelles compétences de ce métier qui peuvent s'appliquer à d'autres métiers. Parmi ces autres métiers, choisis un métier qui t'intéresse.
- B) Comment pourrais-tu appliquer certaines de ces compétences au métier que tu as choisi?
- C) Comment pourrais-tu appliquer les connaissances et compétences ci-dessous au métier que tu as choisi?
 1. Planifier (des réunions, des séances, des fêtes, autre chose)
 2. Animer des séances ou parler à un auditoire
 3. Comprendre les besoins de la clientèle
 4. Encourager la clientèle à adopter de bonnes habitudes
 5. Poursuivre une formation continue
 6. Travailler à ton propre compte

Rédige...

Dans ton cahier personnel ou à l'ordinateur, rédige un court texte qui :

- décrit comment tu pourrais utiliser ces compétences dans un métier qui t'intéresse
- explique comment ce métier te conviendrait

Ensuite, partage ton texte avec une autre personne ou un membre de ta famille.

Articles : Vivre et travailler en Alberta La population de l'Alberta

Tâche 4

Créer une ligne de temps pour comprendre et suivre la chronologie de certains événements.

Tu as lu deux articles qui présentent 4 événements :

- 1905 : L'Alberta se joint à la Confédération du Canada
- 2021 : L'Alberta compte plus de 4 millions d'habitants
- 1867 : Le Dominion du Canada est créé
- 1982 : Le drapeau franco-albertain est créé

Sur la ligne de temps ci-dessous, ajoute ces 4 événements en ordre chronologique :

- commence par l'évènement le plus ancien à la gauche et
- termine par l'évènement le plus récent à la droite.

Voici des questions pour t'aider.

1. Quel événement est arrivé le premier dans le temps?
2. Qu'est-ce qui a suivi cet événement?
3. Quel est le prochain événement?
4. Quel est l'évènement le plus récent?

Ligne de temps



Grande compétence C Comprendre et utiliser des nombres	Groupe de tâches C2 Gérer le temps	Niveau 1
---	---------------------------------------	----------