

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

Savoir reconnaître ses droits et ses responsabilités pour les appliquer.

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

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

3. Réfléchis à l'article que tu as lu. 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

Apprendre à se connaître pour faire des choix de carrière éclairés.

Tu as découvert le métier d'institutrice de yoga. Certaines compétences s'appliquent à plusieurs métiers.

Quel genre de métier t'intéresse? Comment pourrais-tu appliquer certaines compétences présentées dans l'article?

Réfléchis à un métier qui t'intéresse. Comment pourrais-tu appliquer les connaissances et compétences ci-dessous à ce métier?

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

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

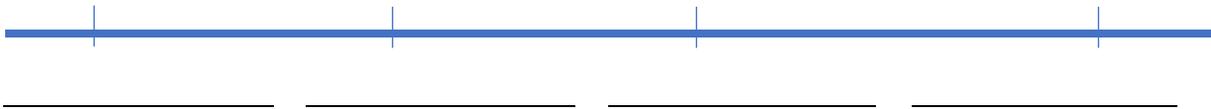
Créer une ligne de temps pour suivre la chronologie de certains événements au Canada.

Ces deux articles présentent plusieurs 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 ci-dessous, ajoute les 4 événements ci-dessus en ordre chronologique, c'est-à-dire que tu commences par l'événement le plus ancien à la gauche et que tu termines par l'événement le plus récent à la droite.

Crée la ligne de temps.



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'événement le plus récent?