

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



*Les étudiants identifient les facteurs personnels
qui entraînent une estime de soi positive.*

Objectifs d'apprentissage

1. Décrire les facteurs qui contribuent au développement d'une estime de soi positive.
2. Trouver des façons d'augmenter l'estime de soi.

Matières à l'étude : Santé, langage, développement personnel

Matériel et ressources :

- ☆ Renseignements sur l'estime de soi sur à l'adresse www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-29-68&lang=2
- ☆ Tableau à feuilles et marqueurs
- ☆ Papier

Discussion en classe :

Animez une discussion sur la signification de l'estime de soi et dressez une liste des attributs qui rendent les personnes uniques. Incitez les étudiants à mettre l'accent sur ce qui n'a aucun lien avec l'apparence physique.

Suggestion à l'enseignant :

Consultez les Notes de l'enseignant de *MISSION NUTRITION** pour des renseignements sur les facteurs qui contribuent à une bonne estime de soi et sur les façons d'aider les étudiants à développer une estime de soi positive.

Activités :

1. Remettez une enveloppe à tous les étudiants de la classe. Demandez leur de mettre leur nom sur l'enveloppe puis de la déposer sur une table installée à

l'avant de la classe. Invitez-les ensuite à noter une chose qu'ils aiment à propos de chacun de leurs camarades sur différents morceaux de papier. Invitez-les à mettre l'accent sur le talent, les intérêts, les qualités et les caractéristiques uniques de leurs camarades, et non sur leur apparence. Demandez-leur de glisser leurs remarques dans les enveloppes de leurs camarades.

Ramassez les enveloppes et, avant de les distribuer, vérifiez-en le contenu pour vous assurer qu'aucun commentaire blessant n'y figure. Une fois l'activité terminée, chaque élève aura sa propre enveloppe remplie de petits billets sur lesquels seront inscrites les qualités que les autres apprécient chez lui.

2. Demandez aux étudiants d'écrire leur définition personnelle de l'estime de soi au haut d'une feuille de papier. Demandez-leur ensuite de dresser une liste de 10 façons qui leur seraient propres de développer leur estime de soi et celle des autres.

Exercices à faire à la maison :

Journal sur l'estime de soi

Invitez les étudiants à tenir un journal dans lequel ils regrouperont leurs attributs positifs. Ils pourront s'en servir pour analyser leurs émotions et pour réfléchir sur les raisons de leur bien-être personnel et sur leur place dans la société. Leur journal pourrait bien devenir un outil indispensable pour noter leurs nombreuses qualités et renforcer leur estime de soi.

Évaluation :

Évaluez les étudiants en fonction de leur capacité à bien définir l'estime de soi et à trouver des façons de rehausser leur estime de soi et celle des autres.

Le matériel didactique *MISSION NUTRITION** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à www.missionnutrition.ca ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents *MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. * © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.