



**Centre of  
Excellence**  
HEALTH

**5210 – Activité sur les Affirmations Positives**

De la maternelle à la 5<sup>e</sup> année

[5210 Un mode de vie](#) est une initiative qui promeut des comportements et des milieux sains. Les messages 5210 sont simples et encouragent l'alimentation saine et l'activité physique au quotidien, deux habitudes importantes pour une bonne santé. L'activité suivante soutient le message « Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran » du document 5210 Un mode de vie.

Il s'agit d'une activité sans écran qui contribue à réduire le stress, stimuler l'optimisme et renforcer la résilience.

### **Ce dont vous aurez besoin...**

- La trousse de ressources à l'intention de l'enseignant (PDF ci-joint) de 5210 Un mode de vie
- La présentation [5210 Présentation](#) (en anglais seulement) de 5210 Un mode de vie, à l'intention des enseignants.
- Du matériel de bricolage : des sacs en papier, du papier, des marqueurs ou des crayons, des ciseaux.
- Le document intitulé **Éteignez!**
- Le document sur les affirmations positives

### **Consignes**

- Passez en revue la trousse de ressources de 5210 Un mode de vie.
- Regardez la présentation à l'intention des enseignants de 5210 Un mode de vie pour en apprendre davantage sur le programme.

- **Installation :** Demandez aux élèves de s'installer à leur pupitre avec leur matériel de bricolage.

### **Avant de commencer**

- Utilisez le document intitulé **Éteignez!** pour expliquer les bienfaits de la réduction du temps d'écran.
- Pour les élèves plus jeunes, il sera peut-être nécessaire d'imprimer les affirmations positives au préalable.
- Expliquez aux élèves que des affirmations positives sont des phrases positives que l'on peut se répéter intérieurement ou à voix haute. Se répéter des affirmations positives contribue à notre bonheur et à notre pensée positive.

### **Règles du jeu**

- Les élèves choisiront au moins 10 affirmations positives parmi celles du document fourni ou en créeront eux-mêmes. Chaque affirmation sera écrite sur son propre morceau de papier qui sera ensuite plié et placé dans le sac en papier.
- Les élèves illustreront et décoreront les sacs en s'inspirant d'une ou de plusieurs de leurs affirmations positives.
- Les élèves peuvent partager une affirmation s'ils se sentent à l'aise.
- Les affirmations pourront être piquées chaque jour du sac, à un moment choisi par l'enseignant, pour stimuler la confiance en soi, ou les élèves pourront en choisir une lorsqu'ils se sentiront débordés.