

Saines habitudes de vie (10%)



Ce travail de réflexion se fera tout au long de la session. Vous aurez à compléter des questionnaires sur Moodle, ainsi que déposer des liens vers des documents, images et vidéos, selon votre choix de cheminement.

Vous avez le choix entre deux options :

Choix A : Participer à ParCours avec questions de réflexion en début, mi et fin de session

ParCours est un programme instauré à Mérici afin de favoriser la motivation scolaire, promouvoir les saines habitudes de vie et diminuer le stress et l'anxiété par le biais du sport. Vous aurez à participer à la séance d'information sur ParCours (date à venir) et télécharger l'application gratuite de Strava. Une fois inscrit, vous vous joignez à l'équipe ParCours de Mérici et le tour est joué !

Sur 12 semaines, vous aurez à participer à des séances de votre choix d'activité physique pour un minimum de 30 minutes par séance. Enregistrez votre activité dans Strava et faites une capture d'écran pour la déposer dans la section «Devoir» de l'onglet *Semaine 14 : Remise Saines habitudes de vie (10%)*.

Si vous choisissez l'option A :

- 3 courts questionnaires sur Moodle : Début, mi et fin de session
- Dépôt de 20 captures d'écran qui prouvent que vous avez faits le nombre de séances demandé.

Grille de correction CHOIX A

- Questionnaire DÉBUT DE SESSION (2pts)
- Questionnaire MI-SESSION (2pts)
- Questionnaire FIN DE SESSION (6pts)

!Attention : le dépôt des captures d'écran sont obligatoires pour la correction de la fin de session !

Choix B : Exploration des méthodes de gestion des émotions et conseils

En tant que futurs éducateurs, nous devons travailler sur notre premier outil de travail : soi-même. L'objectif ici est d'outiller vos collègues dans de bonnes habitudes de vie que vous avez mis en place ou voulez mettre en place cette session. Cela peut toucher le sport, la nutrition, le sommeil, la gestion du stress, la gestion des émotions, la gestion de l'anxiété ou tout autre sujet en lien avec l'équilibre. Trouvez un minimum de 2 outils de référence que vous allez utiliser au cours de la session. Vous pouvez déposer vos outils avec l'hyperlien de vos vidéos si pertinent.

Si vous choisissez l'option B :

- 1 court questionnaire sur Moodle : Début de session
- Remise d'une courte vidéo (hyperlien) à la mi-session
- Remise d'une courte vidéo (hyperlien) à la fin de la session.

a) Mi-session :

- a. Faire une capsule vidéo de maximum 5 minutes dans lequel :
 - i. Vous vous identifiez;
 - ii. Vous nous présentez un outil de référence que vous avez découvert et utilisé depuis le début de la session. Vous dites en quoi il consiste, où on peut le retrouver et comment cet outil vous est profitable dans la gestion du stress et de l'anxiété dans votre quotidien (exemples concrets).
 - iii. Votre outil de référence peut prendre plusieurs formes : livre, site de ressources, un documentaire, des méthodes de détente...)

b) Fin de session :

- a. Faire une capsule vidéo de maximum 8 minutes dans lequel :
 - i. Vous vous identifiez;
 - ii. Vous nous présentez un outil de référence que vous avez découvert et utilisé depuis le début de la session et que vous recommandez pour vos pairs. Vous dites en quoi il consiste, où on peut le retrouver et comment cet outil vous est profitable dans la gestion du stress et de l'anxiété dans votre quotidien (exemples concrets);
 - iii. Vous dites pourquoi vous le recommandez pour vos pairs (en quoi cela pourrait les aider en lien avec la profession d'éducateur spécialisé);
 - iv. Finalement, identifiez vos objectifs pour maintenir ou améliorer votre gestion de stress et de l'anxiété (minimum 2) pour bien réussir votre fin de session et bien amorcer la prochaine session.

Grille de correction CHOIX B

- Questionnaire DÉBUT DE SESSION (2pts)
- Vidéo MI-SESSION (3 pts)
- Vidéo FIN DE SESSION (5pts)