

Un mental au top

Informations destinées au personnel enseignant



Module 3 – Comment entretenir ma forme mentale?

Contenu du cours	<p>Introduction: À l'aide de petits textes et d'exercices d'application, les élèves se familiarisent avec la forme mentale et découvrent comment l'entretenir et la stimuler.</p> <p>Travail en ateliers: Au cours de 5 ateliers consacrés à la forme mentale dans le contexte de la circulation, les élèves s'exercent et appliquent concrètement leurs connaissances.</p> <p>Réflexion: Après chaque atelier, les élèves notent les points importants, leurs acquis et leur réflexion dans le tableau récapitulatif. Les résultats peuvent ensuite être évalués en groupe.</p>
Objectif	<ul style="list-style-type: none">> Les élèves abordent différents aspects de la forme mentale. Ils peuvent appliquer correctement les connaissances acquises dans des situations concrètes.> Les élèves peuvent formuler les progrès accomplis dans leur apprentissage et y réfléchir.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">> Fiches de travail> Matériel pour chaque atelier (indiqué sur les fiches d'atelier)
Mode de travail	Travail individuel / plénum / travail de groupe
Durée	90'

Informations complémentaires:

- > Les ateliers peuvent être réalisés dans n'importe quel ordre. Ils peuvent également être répartis entre différents groupes. Les connaissances acquises sont ensuite partagées (classe en puzzle ou groupes d'experts).

Un mental au top

Documents de travail



Qu'est-ce qui renforce ma forme mentale (ou pas)?



Exercice:

- > Lis le petit texte d'information ci-dessous puis résous les exercices.
- > Tu peux choisir la forme d'énumération que tu veux. La présentation doit être propre et claire.

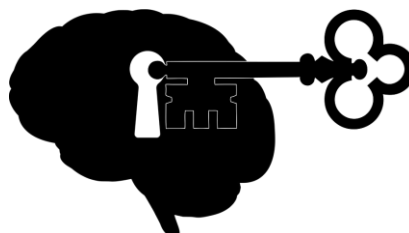
L'entraînement est indispensable pour améliorer ses performances sportives. Ce n'est qu'ainsi que les muscles peuvent tenir le coup lors des exploits de haut niveau. Une alimentation adaptée et un mode de vie sain sont également utiles.

Il en va de même pour le cerveau. Pour stimuler sa forme mentale et ses performances intellectuelles, il faut également de l'entraînement.

Mais comment entraîne-t-on son cerveau? Qu'est-ce qui favorise la bonne santé mentale? Qu'est-ce qui la perturbe?

Les mots-clés ci-dessous pourront être utiles pour les énumérations de la page suivante. Il est important de ne pas se limiter aux termes génériques mais d'utiliser des exemples concrets (p. ex. «eau» plutôt que «boisson»).

Sommeil	Repas	Boissons	Sport
Stress	Calme	Bruit	Amis
Énigmes	Apprentissage	Stimulants	Portable
Musique	Famille	Divertissement	Télévision
Repos	Sollicitation	Tâches multiples	Détente
Amour	Sucre	Langues	Messages
.....



Un mental au top

Documents de travail



Entraînement cérébral

Dresse une liste de choses qui peuvent selon toi entraîner ton cerveau.
Cite des exercices et des comportements concrets.



Comportement favorable à forme mentale

Note ce que tu fais déjà pour entretenir ta forme mentale. Il y a certainement des choses qui stimulent ton cerveau.

Un mental au top

Documents de travail



Comportement néfaste pour la forme mentale

Peut-être y a-t-il aussi des choses qui ne rendent pas service à ton cerveau? Que pourrais-tu changer dans tes habitudes pour améliorer ta forme mentale?



Réflexion / Évaluation

Complète les phrases ci-dessous selon ton point de vue personnel.

Pour entretenir sa forme mentale, il est important de ...

.....

Dans le domaine de la «forme mentale», j'arrive déjà bien à ...

.....

J'aimerais réussir à mieux ...

.....

Pour améliorer les performances de mon cerveau, ce serait bien si j'arrivais à moins...

.....

Ce serait une bonne chose pour mon cerveau si j'arrivais à moins...

.....

Dans ce domaine, je n'ai pas encore bien compris ...

.....

Un mental au top

Proposition de solution



Travail en ateliers

Poste 4

Combinaison logique:

Le perroquet mesure 36 cm.

Chiffres dans les carrés:

