

Comment peut-on gérer le mauvais stress ?

Activité 7 : A partir de recherches documentaires, déterminer ce qu'il est possible de faire pour diminuer le stress ou l'impact du stress sur le corps sous forme d'une carte d'idées, une chanson/poème ou un texte

DOMAINE DU SOCLE COMMUN	COMPETENCES	CRITERES DE REUSSITE	
1. LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	COMMUNIQUER A L'ORAL	Le texte écrit a du sens.	
		Je respecte la grammaire et l'orthographe en utilisant un vocabulaire précis.	
		J'organise mes propos avec des connecteurs logiques.	
		Mes propos sont accompagnés par divers illustrations.	
		J'indique les moyens que l'on peut mettre en œuvre pour diminuer le stress.	
	TRADUIRE LES INFORMATIONS PAR UN SCHEMA	J'utilise des outils adaptés pour tracer nettement.	
		Je détermine et organise en catégories les éléments importants à représenter.	
		Les éléments sont symbolisés (ou simplifiés)	
		Sous le schéma, le titre souligné comporte la nature du document et le phénomène étudié	
		Je mets en relation les éléments symbolisés.	
2. LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	PLANIFIER LE TRAVAIL EN GROUPE	J'écris deux-trois phrases pour expliquer ce que j'ai appris.	
		Je participe à la découverte du document pour répondre au problème.	
		J'écoute les informations apportées par mes camarades.	
		J'aide à synthétiser les données pour répondre à la question.	
	INVENTER UNE PRODUCTION	La production est le résultat d'un travail de réflexion comportant des connections.	
5. LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES	SENSIBILISER A LA SANTE	J'indique les conséquences d'une action sur la santé.	
		Je mets en évidence les informations concernant la santé.	

DESCRIPTEURS	
Une phrase contient sujet, verbe et compléments.	
Vocabulaire : stress, alimentation, activité physique régulière, méditation, imagerie mentale, sommeil et entourage.	
Au début, ensuite, puis, enfin, or, donc, mais...	
Photographies, schémas, graphiques, tableaux...	
alimentation (thé vert, éviter le café, fruit riche en vitamine C), activité physique régulière (comme le yoga), méditation (écoute de sa respiration), imagerie mentale, sommeil (dormir au minimum 8h) et voir les personnes qu'on apprécie.	
règle, crayon à papier taillé, crayons de couleurs	
Catégories : Alimentation, Sport, Sommeil et Mental	
Symboles : Ronds, carrés, frise, ...	
Carte d'idées représentant les moyens mis en œuvre pour diminuer le stress	
Les flèches (légendées) relient les symboles.	
Mes notes sont utiles pour ajouter des informations sur un type d'élément.	
Je cerne bien le problème pour chercher les bonnes informations.	
J'accepte les nouvelles données fournies par mes camarades.	
En groupe, nous faisons un résumé des informations.	
Ma production me correspond et n'est pas une simple copie des documents.	
Le stress agit sur la survie de l'individu mais aussi peut épuiser les ressources énergétiques entraînant des dérèglements (diabète de type II, fatigue...).	
Utilisation de couleur, soulignement, images...	