

## 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	DESCRIPTEURS
1. LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	COMMUNIQUER A L'ORAL	Le texte écrit a du sens.	Une phrase contient sujet, verbe et compléments.
		Je respecte la grammaire et l'orthographe en utilisant un vocabulaire précis.	Vocabulaire : stress, alimentation, activité physique régulière, méditation, imagerie mentale, sommeil et entourage.
		J'organise mes propos avec des connecteurs logiques.	Au début, ensuite, puis, enfin, or, donc, mais...
		Mes propos sont accompagnés par divers illustrations.	Photographies, schémas, graphiques, tableaux...
		J'indique les moyens que l'on peut mettre en œuvre pour diminuer le stress.	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.
	TRADUIRE LES INFORMATIONS PAR UN SCHEMA	J'utilise des outils adaptés pour tracer nettement.	règle, crayon à papier taillé, crayons de couleurs
		Je détermine et organise en catégories les éléments importants à représenter.	Catégories : Alimentation, Sport, Sommeil et Mental
		Les éléments sont symbolisés (ou simplifiés)	Symboles : Ronds, carrés, frise, ...
		Sous le schéma, le titre souligné comporte la nature du document et le phénomène étudié	Carte d'idées représentant les moyens mis en œuvre pour diminuer le stress
		Je mets en relation les éléments symbolisés.	Les flèches (légendées) relient les symboles.
2. LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	PLANIFIER LE TRAVAIL EN GROUPE	J'écris deux-trois phrases pour expliquer ce que j'ai appris.	Mes notes sont utiles pour ajouter des informations sur un type d'élément.
		Je participe à la découverte du document pour répondre au problème.	Je cerne bien le problème pour chercher les bonnes informations.
		J'écoute les informations apportées par mes camarades.	J'accepte les nouvelles données fournies par mes camarades.
		J'aide à synthétiser les données pour répondre à la question.	En groupe, nous faisons un résumé des informations.
	INVENTER UNE PRODUCTION	La production est le résultat d'un travail de réflexion comportant des connections.	Ma production me correspond et n'est pas une simple copie des documents.
5. LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES	SENSIBILISER A LA SANTE	J'indique les conséquences d'une action sur la santé.	Le stress agit sur la survie de l'individu mais aussi peut épuiser les ressources énergétiques entraînant des dérèglements (diabète de type II, fatigue...).
		Je mets en évidence les informations concernant la santé.	Utilisation de couleur, soulignement, images...