

Un sourire qui m'aide à me sentir bien

Préparation

L'activité consiste à dessiner un sourire incluant des yeux et une bouche en illustrant des choses, des gens ou des activités qui t'aident à te sentir bien. Munis-toi de feuilles de papier et de fournitures d'art, telles que des crayons à mine, des craies de cire, des pastels, des crayons-feutres, etc.

Psst!
Les « sourires »
avec des nez sont
aussi admissibles. 😊

PRÉSENTATION : Visionne la vidéo tutorielle et regarde les deux exemples en annexe.

DISCUSSION : En groupe, fais un remue-méninges pour identifier des objets, des gens ou des activités qui t'aident à te sentir bien.
Par exemple :

- Faire de l'exercice
- Bien manger
- Ton animal de compagnie
- Tes amies et amis
- Faire une activité particulière en famille
- Méditer
- Prendre de grandes respirations
- Dormir

EXPLICATION : Pour quelques-uns des exemples ressortis, identifie les formes qui pourraient représenter la bouche ou les yeux d'un visage (par exemple, lignes, courbes, cercles, demi-cercles, carrés, triangles, cœurs, etc.).

CRÉATION : Laisse libre cours à ton imagination! Au besoin, fais des recherches sur Internet pour t'inspirer ou trouver des exemples d'objets à illustrer.

PARTAGE : Présente ton « sourire » à la classe et explique ce qui t'aide, toi, à te sentir bien. Affiche ton sourire avec ceux de tes camarades de classe pour créer une murale dans la classe ou le corridor.

Comment participer au

Défi Sourires!



1. Prendre en photo ou numériser chaque sourire séparément.
2. Aller à la page Web : EcolesCatholiquesOntario.ca/DefiSourires
3. Remplir le formulaire de participation.
4. Joindre les images des sourires.*
5. Soumettre le formulaire.

**Veuillez noter qu'un total de 115 MB maximum peut être joint par envoi. Si vous avez de nombreux sourires à soumettre, il est possible que vous ayez à remplir le formulaire plus d'une fois.*



En participant au **Défi Sourires**, votre classe court la chance de remporter jusqu'à 300 \$! Avec ce montant, vous aurez le choix d'organiser une activité de santé et bien-être (ex. : zumba, lunch, atelier de création) ou de défrayer une partie des coûts d'une sortie. Chaque « sourire » admissible équivaut à une participation. Les élèves peuvent participer autant de fois qu'ils et elles le souhaitent.



