

Nom: _____ Mon/ma partenaire: _____ Date: _____

Faire face au stress!



Avec votre partenaire, complétez chaque poste en suivant les directions en dessous. Vous avez besoin de trois feuilles (« Mon Lexique », « Face aux défis » & « Bien dans sa peau », « Pour décrire les adjectifs ») et votre texte et carnet. Bonne chance!

Le Poste	La Tâche												
<p>1. Je me sens comment? 🤔</p>	<p>✓ Avec l'aide d'un dictionnaire ou Wordreference, trouvez la définition et les conjugaisons du verbe « se sentir ».</p> <p style="text-align: center;">Se Sentir veut dire _____</p> <table border="1" data-bbox="674 808 1890 1062"> <tr> <td data-bbox="674 808 825 881">Je</td> <td data-bbox="825 808 1283 881"></td> <td data-bbox="1283 808 1434 881">Nous</td> <td data-bbox="1434 808 1890 881"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="674 881 825 954">Tu</td> <td data-bbox="825 881 1283 954"></td> <td data-bbox="1283 881 1434 954">Vous</td> <td data-bbox="1434 881 1890 954"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="674 954 825 1062">Il/Elle /On</td> <td data-bbox="825 954 1283 1062"></td> <td data-bbox="1283 954 1434 1062">Elles/ Ils</td> <td data-bbox="1434 954 1890 1062"></td> </tr> </table> <p>✓ Maintenant avec votre partenaire, discutez comment vous vous sentez aujourd'hui. Par exemple, « Aujourd'hui, je me sens énergétique! ». Trouvez un adjectif sur la feuille « Pour décrire les adjectifs » pour vous aider.</p> <p>✓ Puis, tournez à la page 119 du texte et trouvez le <i>stress-o-metre</i>. Avec votre partenaire discutez à quel point êtes-vous déjà arrivé ou arrivée sur le stress-o-metre. En français, s'il vous plaît!</p>	Je		Nous		Tu		Vous		Il/Elle /On		Elles/ Ils	
Je		Nous											
Tu		Vous											
Il/Elle /On		Elles/ Ils											

Nom: _____ Mon/ma partenaire: _____ Date: _____

2. Les stratégies 🏋️	<p>✓ Premièrement, ouvrez une enveloppe et sortez les petits papiers. Voilà les dix plus grands « stressseurs » chez les jeunes! Alors, vous avez besoin de les mettre en ordre du plus au moins stressant. Allez-y! Quand vous avez fini, vérifiez vos réponses à la page 115 du texte.</p> <p>✓ Deuxièmement, tournez aux pages 114-116 du texte et les lisez. Ensuite, identifier <i>les stratégies</i> expliquées et les organiser dans la représentation schématique (graphic organizer) trouvée à ce poste.</p>
3. Mon Lexique 📖	<p>Maintenant, vous avez du temps (15 min maximum) de commencer à créer <i>un lexique</i> avec un vocabulaire divers (verbes, noms, adjectifs, etc) pour cette unité. Ce lexique vous aidera pour le travail écrit final et l'examen final, notamment l'oral. Donc, vous devez ajouter à votre lexique tout au long de l'unité! Utilisez les feuilles de vocabulaire « Face aux défis » et « Bien dans sa peau » et aussi un dictionnaire/Wordreference pour cette tâche.</p>
4. Le stress 😬	<p>✓ Premièrement, tournez aux pages 90 et 91 du carnet et complétez « <i>L'enquête-stress : mes connaissances et test-stress</i> ». Puis, partagez vos réponses avec votre partenaire.</p> <p>✓ Deuxièmement, tournez à la page 117 du texte et discutez des questions avec votre partenaire. Pendant la discussion, utilisez page 92 du carnet pour noter les réponses et trouvez les trois plus grands stressseurs à l'école.</p> <p>✓ Finalement, tournez à la page 120 du texte et discutez des questions avec votre partenaire. Pendant la discussion, utilisez page 93 du carnet pour noter <i> votre stress-bilan</i> (stress assessment).</p>
5. Les métiers 👷	<p>✓ Lisez « <i>Le Stress du Bac</i> » à la page 118 du texte.</p>

Nom: _____ Mon/ma partenaire: _____ Date: _____

	<p>✓ Puis discutez des métiers (occupations) les plus stressants avec votre partenaire.</p> <p>✓ Utilisez et complétez la feuille « Activité sur les métiers » trouvée à ce poste comme guide de l'exercice. Consultez M. Google 😊 si nécessaire pour trouver les salaires. Bonne ressource: https://www.laits.utexas.edu/fi/html/voc/12.html</p>
6. Ma vie 💕	Utilisez votre liste de vocabulaire et lexique pour compléter le diagramme de votre vie trouvé à ce poste (ma vie sociale, mes talents, etc). Vous pouvez incorporer des dessins/images avec les mots de vocabulaire (i.e., les adjectifs) qui vous décrivent. Prenez 15 minutes maximum pour cette tâche.
7. Mon moulinet de vie saine 👍	<p>✓ Regardez l'exemple de « <i>Mon moulinet de vie saine</i> » trouvé à ce poste.</p> <p>✓ Après, complétez votre propre moulinet de vie saine. L'établissement d'objectifs fera partie de cette unité. Donc, il est important de définir des objectifs SMART pour vérifier auprès de vous-même tout au long de l'unité si vous les atteignez. Prenez 15 minutes maximum pour cette tâche mais n'oubliez pas de la compléter!</p>