

Travail, repos et loisirs

Les élèves découvrent comment les activités quotidiennes peuvent être classées en trois catégories : le travail, le repos et les loisirs. À travers une activité de classification collective et une cartographie individuelle de leur emploi du temps, les élèves réfléchissent à la manière dont ils utilisent leur temps au cours d'une journée. Cette activité leur permet de prendre conscience dès leur plus jeune âge de l'importance de l'équilibre, de l'énergie et d'une utilisation réfléchie de leur temps.

🔗 TYPE D'ACTIVITÉ Apprentissage par l'expérience · Réflexion	🕒 DURÉE 45 min	👥 PARTICIPATION Classe entière · En binôme · Individuel
---	---------------------------------	--

🎯 OBJECTIFS

À l'issue de cette activité, les apprenants seront capables de :

- Identifier et classer les activités en trois catégories : travail, repos ou loisirs
- Réfléchissez à la manière dont leur temps est réparti au quotidien
- Reconnaître l'importance de l'équilibre entre le travail, le repos et les loisirs
- Commencer à établir un lien entre l'emploi du temps, l'énergie et le bien-être

📦 MATÉRIEL

- Fiches de révision sur les activités quotidiennes courantes (par exemple : se brosser les dents, faire ses devoirs, jouer au foot, jouer aux jeux vidéo, dormir, cuisiner, lire)
- Fiches de cours vierges :
- Crayons, crayons de couleur, feutres
- Cartes vierges supplémentaires pour les activités créées par les élèves, supports visuels (voir annexe A) — [A · Support visuel \(facultatif\)](#)
- Grande affiche ou panneau divisé en trois parties : TRAVAIL – REPOS – LOISIRS (voir annexe B) — [B · Diagramme de Venn](#)
- Tableau blanc ou espace mural
- Du ruban adhésif ou des aimants pour fixer les cartes
- Minuterie ou horloge visuelle (*facultatif*)

DÉROULEMENT

OUVERTURE

3 minutes

1.

AVANT L'ACTIVITÉ

5 à 10 minutes

1. Demandez aux élèves :

- « Qu'est-ce que le travail ? »
- « Qu'est-ce que le repos ? »
- « Qu'est-ce que le jeu ? »

1. Recueillez quelques réponses sans les corriger. Expliquez que certaines activités peuvent correspondre à plusieurs catégories. Les supports visuels peuvent être utilisés pour accompagner cette étape (*Voir l'annexe A*)

2. Expliquez les trois catégories au tableau :

- Le travail : ce que nous devons faire
- Repos : ce qui nous aide à récupérer
- Le jeu : ce que l'on choisit pour s'amuser

L'objectif selon les mots de l'étudiant

- « Découvrez ce que je fais au travail, pendant mon temps libre et pour me divertir, et voyez si j'arrive à trouver un bon équilibre. »

ACTIVITÉ

30 minutes

Configuration

1. Préparez l'affiche ou le panneau en y délimitant trois sections bien distinctes qui se chevauchent (*Voir l'annexe B*):

- TRAVAIL
- REST
- JOUER

1. Placez les cartes d'activité à un endroit où tous les élèves peuvent les voir.

Modèle

1. Choisissez une carte (par exemple « sommeil » ou « devoirs ») et réfléchissez à voix haute :

- « Je vais peut-être classer ça dans la catégorie « REPOS », car ça aide mon corps à récupérer. »

1. Placez la carte

2. Demandez aux élèves s'ils sont d'accord ou s'ils le placeraient ailleurs.

Première manche : classification collaborative

1. Les élèves choisissent à tour de rôle une fiche et la placent sous « TRAVAIL », « REPOS » ou « LOISIRS ».

2. Consignes pour l'enseignant :

- « Pourquoi as-tu choisi cette catégorie ? »
- « Est-ce que ça pourrait aller ailleurs ? »

1. Variante facultative :

- Les élèves votent avant leur affectation
- Appariement de type « mémoire » avant la classification

Point de contrôle

1. Examinez ensemble l'affiche une fois terminée.

2. Demandez :

- « Y a-t-il des éléments qui appartiennent à plusieurs groupes ? »
- « Sommes-nous tous d'accord ? »

1. Insistez sur le fait que les catégories peuvent se recouper.

Deuxième série : ma routine (20 minutes)

1. Les élèves remplissent un ou plusieurs documents à remplir régulièrement :

- Routine quotidienne
- Programme hebdomadaire
- Routine annuelle

1. Ils y inscrivent des activités tirées de leur propre vie.

2. Sujets de discussion :

- « Quelle place occupe le travail dans votre quotidien ? »
- « Quand est-ce que tu te reposes ? »
- « Quelle pièce se joue chaque jour, chaque semaine ou chaque année ? »

Réflexion

Approfondissement facultatif :

- « Que se passe-t-il s'il y a trop de travail ? »
- « Que se passe-t-il s'il n'y a ni repos ni loisirs ? »

SUIVI

5 minutes

1. Résumez les idées principales :

- Tout le monde a besoin de travailler, de se reposer et de se divertir
- L'équilibre, c'est important
- Chacun a ses propres habitudes.

1. Se connecter :

- Ces choix ont une incidence sur l'énergie, la santé et l'apprentissage.

1. Exercice complémentaire facultatif : Les élèves demandent à un parent ou à une personne de leur entourage à quoi ressemblaient le travail, le repos et les loisirs lorsqu'ils avaient le même âge qu'eux.

FERMER

1. Rassembler les fiches et les documents à distribuer
2. Retirez ou effacez l'affiche si nécessaire
3. Remerciez les élèves d'avoir participé
4. Message de conclusion à l'intention des élèves : « Chacun a son propre rythme de vie, mais l'équilibre est essentiel. »

NOTES

Gestion de la classe

- Encourager les divergences d'opinion respectueuses
- Permettre aux élèves de changer d'avis

Activités complémentaires et activités avec des éponges

- Refaites l'activité en comparant les week-ends aux jours d'école
- Comparer les habitudes au fil des saisons et des jours fériés

Différenciation

- Élèves plus âgés : les élèves peuvent rédiger leurs propres cartes à l'aide de post-it.
- ELL/Accessibilité : utiliser des icônes et des gestes
- Sécurité : surveillez les déplacements autour du plateau