

ACTIVITÉ

Tout le monde dehors !

Avec le retour d'une température plus clémente, c'est le moment idéal pour s'aérer l'esprit et prendre du temps pour lire, juste pour le plaisir ! D'ailleurs, une étude réalisée en 2009 a démontré que le niveau de stress diminue de 68 %, après seulement 6 minutes de lecture, et ce, peu importe le livre ! Et le simple fait de sortir prendre l'air contribue à réduire l'anxiété, selon des études cliniques. Raison de plus pour prendre une pause des écrans, et pourquoi pas, de la vie qui file à toute allure, et en profiter pour prendre du temps pour soi.

MATÉRIEL :

- Autant de couvertures (idéalement) ou de serviettes de plage qu'il y a d'ados dans votre groupe
- Des choix de lectures variés au cas où quelqu'un oublierait son livre à la maison
- Une journée ensoleillée !

PRÉPARATION :

- Demander aux membres du groupe de choisir une lecture qu'ils ont envie de faire pour le plaisir. Ils peuvent prendre un livre dans la bibliothèque de classe, à la bibliothèque de l'école ou municipale, ou même apporter un livre de la maison. L'important est que ce ne soit pas une lecture obligatoire ou scolaire.
- Prévoir la date de l'activité en fonction de la météo, afin qu'elle puisse se dérouler à l'extérieur. Au besoin, prévoir une ou deux dates de rechange en cas de pluie ou de température plus froide.

ACTIVITÉ

Tout le monde dehors !

SUITE DE L'ACTIVITÉ

DÉROULEMENT :

- Sortir à l'extérieur, que ce soit au parc le plus près, dans un espace boisé proche de l'école ou à tout autre endroit propice à la relaxation.
- Installer les couvertures (ou les serviettes de plage) pour que tout le monde soit confortable.
- Sortir son livre
- Profiter d'un moment de détente pour lire uniquement pour son plaisir personnel.

*** Ne pas oublier de vous prévoir une couverture et un livre pour votre propre plaisir! Non seulement ça permet de montrer l'exemple, mais vous méritez vous aussi cette pause lecture!**