

Les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont bien présents, parfois trop, dans notre quotidien.

Voici des suggestions de lecture en lien avec ce monde :

- L'envers des réseaux sociaux, Cassandra Bouchard.
- Oups, mauvaise fenêtre, 7 histoires-7 horreurs, Collectif.
- Rentrer son ventre et sourire, Laurence Beaudoin-Massé.
- Parasite T.1 La Guêpe, Marie-Ève Bourassa.
- Les Prank T.1er Round, Matthieu Simard.

Pour plus de suggestions : [Liste de lecture Égoportrait | AGOL](#)



ACTIVITÉ DE GROUPE : LES BONNES PRATIQUES AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX.

Étape 1 : Échange et réflexion sur l'utilisation de réseaux sociaux dans notre vie et celle des autres.

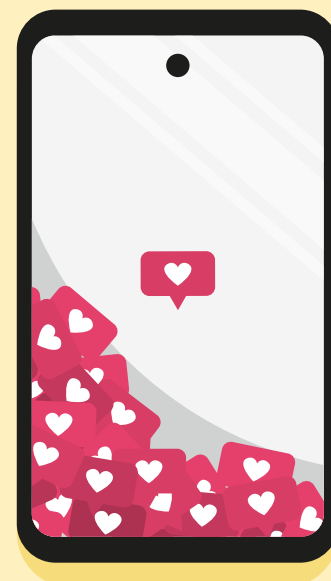
- Pour quelles raisons, je consulte mes réseaux ?
- À quoi me sert mon téléphone et les réseaux sociaux ?
- Quelle est ma routine avec mon téléphone ? (*fermer les notifications la nuit*)

[Améliorer ses habitudes numériques | PAUSE \(pausetonecran.com\)](#)

[Les bienfaits des pauses sans écran | PAUSE \(pausetonecran.com\)](#)

Outil GPS : Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie. Université de Sherbrooke, 2018, 66 pages.

Pour consulter l'activité complète : [Final-GPS.pdf \(usherbrooke.ca\)](#) p. 19



ACTIVITÉ CRÉATIVE : LIVRE MYSTÈRE

Une façon amusante et intrigante de découvrir de nouveaux ouvrages, des livres mystères où l'on ne peut se fier à la couverture ou aux illustrations pour faire notre choix.

Étape 1-Sélectionne un livre parmi tes coups de cœur littéraire.

Étape 2-Emballe-le dans du papier recyclé en y écrivant 3 éléments clés seulement pour le décrire : le genre, à qui s'adresse-t-il et le sujet en bref.

Idée inspirée de la Papeterie commerciale Val-d'Or, Amos, Malartic, Facebook 16 février 2024.



Source photo Facebook Papeterie commerciale Val-d'Or, Amos, Malartic

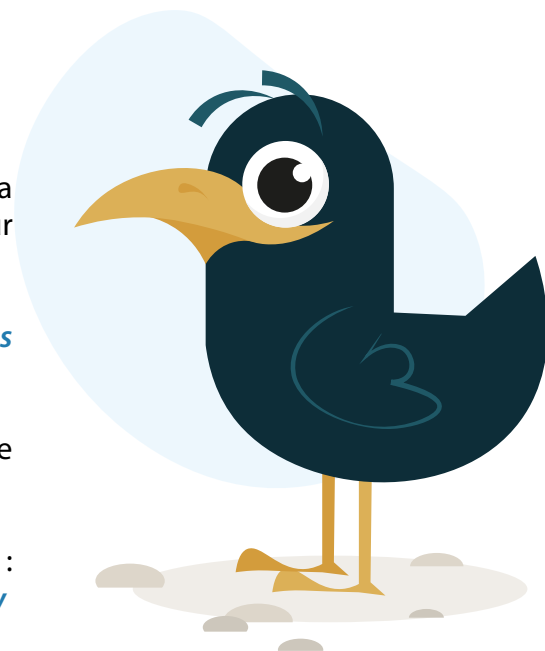
ACTIVITÉ RÉCRÉATIVE CHERCHE ET TROUVE DEHORS

Le printemps est à nos portes et c'est intéressant de s'attarder à la nature qui change. Une randonnée en forêt à plusieurs bienfaits sur notre santé, tant physique que psychologique.

9 bonnes raisons d'encourager les jeunes à profiter des bienfaits de la nature | 100° (centdegres.ca)

Une façon utile d'utiliser notre cellulaire dans la nature est de découvrir les arbres ou encore les différents oiseaux.

Application gratuite pour identifier les oiseaux qui t'entourent : *Merlin Bird ID par Cornell Lab - Applications sur Google Play*



actionreussite.ca



www.facebook.com/actionreussiteAT



www.instagram.com/actionreussiteat/

