

# Horaire type pour les élèves de la 7e et de la 8e année

## Table des matières:

[Format FLEXIBLE: BINGO D'APPRENTISSAGE À LA MAISON](#) (p.1-2)

[Format HORAIRE: par semaine](#) (p.3)

*La santé mentale est l'affaire de tous. Nous avons tous un rôle à jouer. Prenez quelques minutes à explorer les consignes dans [Autosoins 101](#).*

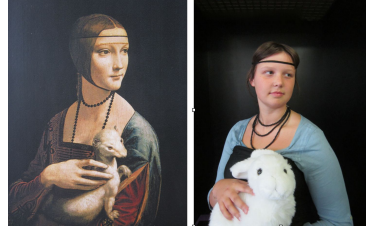
## Format FLEXIBLE: BINGO D'APPRENTISSAGE À LA MAISON

Cette carte de BINGO a été créée pour toi, un ou une élève de la 7e ou de la 8e année, afin de te permettre de poursuivre dans tes apprentissages de façon indépendante et avec l'appui de ta famille.

La carte de BINGO t'offre plusieurs choix d'activités qui touchent à plusieurs matières de ton niveau d'étude. Il est suggéré que tu choisisses environ 3-5 activités à faire par jour, avec le but de compléter une ligne pour réussir un BINGO, ensuite tu pourras faire une activité de ton choix. N'oublie pas de cocher les cases que tu as complétées! Continue à explorer les activités tous les jours, en but de compléter la carte!

Il est important de laisser des traces de son apprentissage. Chaque fois que tu complètes une activité, ajoute une réflexion et/ou une preuve comme demandé sur la carte de BINGO dans ton [JOURNAL D'APPRENTISSAGE À LA MAISON](#) (JAM). C'est ta copie personnelle du JAM, ainsi que ta carte BINGO que tu partageras avec ton enseignant ou enseignante et que tu montreras à tes parents.

| B  | I  | N   | G   | O  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| <p><b>ED Phys/APQ</b> - 30 minutes<br/>Conditionnement physique avec jeu de cartes (choisir une activité pour chaque couleur (trèfle, cœur, pique, diamant) et faire le nombre de répétitions indiqué par le chiffre sur la carte)</p> <p><b>JAM:</b> Décris comment tu te sentais AVANT et APRÈS avoir fait l'activité physique.</p>  | <p><b>ARTS/RELIGION</b> - 20 minutes<br/>Pendant ces temps difficiles, il faut s'encourager. Fais un geste de reconnaissance pour reconnaître les efforts des gens dans la communauté ou écris un message d'encouragement. Par exemple: créer une carte de remerciement, afficher un cœur ou un message dans la fenêtre chez toi, faire un dessin à la craie sur le pavé.</p> <p><b>JAM:</b> Insère une photo de ton geste et explique sa signification.</p> | <p><b>TRACER SON ITINÉRAIRE</b> - 45 minutes<br/>Regarde une capsule sur une carrière dans le domaine des sciences à partir du site <a href="#">Parlons sciences</a></p> <p><b>JAM:</b> De quelle carrière as-tu pris connaissance ? Est-ce que cette carrière t'intéresse? Pourquoi ou pourquoi pas?</p> | <p><b>FRANÇAIS: LECTURE</b>- 45 minutes (incluant le JAM)<br/>Choisis un livre qui te plaît et commence à le lire ou l'écouter pour 30 min</p> <p><a href="#">Fous de lire</a><br/><a href="#">Livrel</a><br/>Livres audio<br/><a href="#">Radio-Canada</a><br/><a href="#">France Culture (6 à 16 ans+)</a></p> <p><b>JAM:</b> Écris le titre du livre que tu as choisi et explique ce qui t'as attiré à le choisir.</p> | <p><b>MATHÉMATIQUES</b> - 45 minutes<br/>Choisis une situation à travailler du cahier de Questionnaire d'<a href="#">Opti-Math</a> (Secondaire 1,2,3) et fais l'autocorrection par la suite. Tu peux imprimer ou travailler avec l'écran avec DocHub ou un autre modificateur de PDF.</p> <p><b>JAM:</b> Laisse des traces (liens ou photos) de ton travail complété.</p>  |  |
| <p><b>FRANÇAIS: LECTURE</b> - 45 min<br/>Choisis une chronique courante publiée au Canada, au sujet de COVID-19. (exemple de chronique <a href="#">Covid-19</a>: un virus alarmant)<br/>Relève les éléments essentiels du texte prescrit.</p> <p><b>JAM:</b> J'identifie le titre accrocheur et la date.<br/>Je parle de l'image et le lien avec l'article.<br/>Relever les points importants des paragraphes: introduction, développement, conclusion.<br/>Je relève le temps verbal utilisé.</p> | <p><b>FRANÇAIS: COMMUNICATION ORALE - ÉCRITURE</b> 60 minutes<br/><a href="#">Curium mag</a><br/>Comment faire un balado?<br/>Écoute/visionner les étapes et fais ton propre balado.<br/>Sujet ouvert -</p> <p><b>JAM:</b> Ajoute le lien à ton balado.</p>  | <p><b>MATHÉMATIQUES</b> - 60 minutes<br/>Résolution de problème:<br/><a href="#">Problème de la semaine 7e-8e</a><br/>voir <a href="#">CEMC</a> pour plus de choix de problèmes par niveau et par semaine</p> <p><b>JAM:</b> Laisse des traces (liens ou photos) de ton travail complété.</p>             | <p><b>ED Phys / APQ</b> - 20 minutes<br/>Choisir des danses "Just Dance" sur You tube</p> <p><b>JAM:</b> Note ton pouls AVANT et APRÈS avoir fait l'activité physique. Calcul la différence entre les deux? Explique pourquoi il y a une différence.</p>  | <p><b>GÉOGRAPHIE</b> - 30 minutes<br/>Créer une affiche (à la main ou à l'ordi) avec 5 conseils à suivre pour survivre une catastrophe naturelle (séisme, éruption volcanique, tsunami, inondation, tempête, cyclone, etc.)</p> <p><b>JAM:</b> Insère une photo de ton affiche faite à la main ou le lien à l'affiche numérique.</p> <p><b>OU</b><br/><b>HISTOIRE</b> -<br/>Explore <a href="#">Les francophones de l'Ontario : Toute une histoire!</a><br/><b>JAM:</b> Quelle unité as-tu travaillée? Qu'as-tu appris de nouveau aujourd'hui?</p> |  |
| <p><b>FRANÇAIS: ÉCRITURE/BIEN-ÊTRE</b> - 30 minutes<br/>En suivant le processus d'écriture, compose<br/>-un journal<br/>-une chanson<br/>-un poème-slam<br/>-un article<br/>-une lettre<br/>-une prière<br/>pour exprimer ce que tu ressens vis-à-vis la pandémie du COVID-19 <b>OU</b> pour partager une de tes passions</p> <p><b>JAM:</b> Tape directement dans le journal <b>OU</b> ajoute le lien à ton texte.</p>  | <p><b>ED Phys/APQ</b> - 20-30 minutes<br/><a href="#">Activité Tabata</a></p> <p><b>JAM:</b> Combien de fois as-tu pu compléter le tabata? Fixe-toi un objectif personnel pour la prochaine fois.</p>  | <p><b>GRATUIT</b></p>   |   | <p><b>MATHÉMATIQUES</b> - 45 minutes<br/><a href="#">Netmaths</a> Exploration d'activités au choix. Si pas déjà un compte, utilise <a href="#">ce lien</a>. Un parent devra s'inscrire en premier.</p> <p><b>OU</b><br/><a href="#">IXL</a></p> <p><b>JAM:</b> Indique le domaine et les activités que tu as complétées. Tu peux aussi noter tes résultats.</p>  | <p><b>ANGLAIS</b> - 20 minutes<br/>Écrire un courriel à un(e) ami(e).</p> <p><b>JAM:</b> À qui as-tu écrit? Pourquoi as-tu choisi d'écrire à cette personne? Penses-tu qu'elle va te répondre?</p> |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>SCIENCES</b> - 30 minutes<br/>Du site <a href="#">Curium Mag</a>, choisis et lis un article qui t'intéresse.</p> <p><b>JAM:</b> <i>Écris le titre de l'article et une chose que tu as trouvé intéressante de l'article.</i></p>   | <p><b>MATHÉMATIQUES</b> -45 minutes<br/>Complète des pages d'activités de ton choix et fais l'autocorrection par la suite. Tu peux imprimer ou travailler à l'écran avec DocHub ou un autre modificateur de PDF.</p> <p><a href="#">Maths libres</a></p> <p><b>JAM:</b> <i>Quel concept as-tu travaillé? As-tu trouvé l'activité facile, comme ci-comme ça ou difficile (ajoute un ?</i></p> | <p><b>ED Phys/APQ</b> - 30 minutes<br/><a href="#">Sauts à 5 points</a> (répéter chaque activité 3 fois)</p> <p><b>JAM:</b> <i>Quelle composante (l'endurance cardio-vasculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité, la force musculaire et la composition du corps) de la condition physique as-tu travaillée pendant cette activité? Connais-tu d'autres activités qui pourraient t'aider à travailler cette même composante?</i></p>  | <p><b>FRANÇAIS: LECTURE/ÉCRITURE</b><br/>- 30 minutes<br/>Choisis un article et résume-le.</p> <p><a href="#">QUAD9</a><br/>OU<br/><a href="#">1jour1actu</a></p> <p><b>JAM:</b> <i>Écris une lettre à l'éditeur pour donner ton opinion de l'article.</i></p>  | <p><b>RELIGION</b>- 40 minutes<br/>Les stations de la croix<br/>Crée un tableau vivant et prends une photo d'une ou plus des stations de la croix.</p> <p><a href="#">Titres des stations</a><br/><a href="#">LE CHEMIN DE LA CROIX lien</a><br/><a href="#">YouTube</a><br/><a href="#">Livre à colorier</a></p> <p>Définition: Tableau vivant groupe de personnages immobiles évoquant un sujet.</p>  <p><b>JAM:</b> <i>Insère une photo du tableau avec le titre de la station.</i></p> |
| <p><b>ARTS/ÉCRITURE</b> - 45 minutes<br/>Compose une bande dessinée (à la main ou avec <a href="#">Pixton</a>)<br/>Choix de thème:<br/>-la distanciation sociale<br/>-l'isolation<br/>-l'apprentissage à domicile<br/>-difficultés avec la technologie</p> <p><b>JAM:</b> <i>Insère une photo de ta bd ou le lien à la version numérique.</i></p> | <p><b>FRANÇAIS: COMMUNICATION ORALE</b> - 30 minutes<br/>Fais un appel en français.<br/>Prépare tes questions et tes infos à partager avant de les appeler:<br/>-tes grands-parents<br/>-un ou une amie<br/>-un membre de la famille qui en a besoin</p> <p><b>JAM:</b> <i>Avec qui as-tu jasé? Comment longtemps a duré l'appel? De quoi avez-vous discuté?</i></p>                         | <p><b>ANGLAIS</b> - 45 minutes<br/>Pour pratiquer l'écriture descriptive, rédige un poème Diamante en utilisant l'outil interactif suivant: <a href="#">Diamante Creator</a> ou imprimer cette version pour faire à la main <a href="#">Diamante poem</a></p> <p>Pour voir plus d'exemples: <a href="http://www.poetrysoup.com/poems/Diamante">http://www.poetrysoup.com/poems/Diamante</a></p> <p><b>JAM:</b> <i>Écris ton poème directement dans ton journal ou ajoute le lien à la version numérique.</i></p> | <p><b>SCIENCES/CODAGE</b> - 45 minutes<br/>Complète une activité de ton choix à <a href="#">Heure de code</a>.</p> <p><b>JAM:</b> <i>Quelle activité as-tu travaillée? As-tu pu réussir tous les défis de cette activité? Si oui, quelles habiletés furent nécessaires pour réussir? Si non, pourquoi penses-tu que c'est le cas?</i></p> | <p><b>ED Phys/APQ</b> - 30 minutes<br/>Compléter une <a href="#">des missions possibles</a> (dans la maison ou dehors)</p> <p><b>JAM:</b> <i>Crée une mission accomplie pour les membres de ta famille et encourage-les de le faire avec toi! Ajoute les détails au journal.</i></p>  |

**AUTRES IDÉES:**

- Décris comment se déroule une journée typique pour toi maintenant.
- Décris une journée idéale en gardant en considération les limitations causées par le virus Covid19?
- Fais une recherche d'emploi - [Workforce Windsor-Essex: WeNav pour les jeunes](#).
- Partage une recette que tu as faite.
- Va prendre une petite marche autour de ton voisinage et décris ce que tu vois, tu entends et tu sens.
- Mange une collation saine et fais l'analyse de son contenu nutritif
- Faire à dîner/souper. Explique les étapes à suivre.
- Aider avec une tâche ménagère. Invente un appareil qui pourrait faciliter cette tâche.
- Récite un Je vous salue Marie... ou même une dizaine d'un [chapelet](#).
- Lire un petit livre à haute voix à un petit frère ou petite soeur (ou par vidéo chat avec un ami, cousin, cousine...), si non enregistre toi-même.
- Crée un graphique de la température extérieure. Comparer les différences journalières dans un tableau.
- Fais une petite recherche sur le patron (saint) de ton école/biographie sous le format de ton choix (texte, diapo, vidéo).
- Compose une liste de lecture musicale (soundtrack) pour ton roman (pour anglais).
- Crée un nouveau jeu de société.
- Crée un livre avec Book Creator ou Bluebird.
- Explore [BrainPop](#).
- Crée un mot croisé avec les mots thèmes de l'unité en sciences/histoire/géographie.
- Complète une activité concrète ([bâtir une cabane d'oiseaux](#)) (lecture/numératie).
- Fais une visite virtuelle d'un musée d'art.

## Format **HORAIRE**: par semaine

Il est recommandé que les élèves sont engagés à apprendre pendant 10 heures par semaine, alors 2 heures par jour.

Voici un modèle d'horaire proposé qui divise la journée en quatre blocs d'apprentissage d'une durée de 30 minutes, avec un temps pour l'activité physique et un temps pour faire une activité sans écran.

| <b>Mon but personnel de la semaine:</b>   |   |                                   |                                   |                                   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Minutage</b>   | <b>lundi</b>  | <b>mardi</b>                      | <b>mercredi</b>                   | <b>jeudi</b>                      | <b>vendredi</b>                   |
| 30 minutes  | Activité de français  | Activité de français              | Activité de français              | Activité de français              | Activité de français              |
| 30 minutes  | Activité d'histoire/de géographie   | Activité d'enseignement religieux | Activité d'histoire/de géographie | Activité d'enseignement religieux | Activité de Tracer son itinéraire |
| <b>30 minutes</b>   | <b>Activités APQ ou jeux à l'extérieur</b>  |                                   |                                   |                                   |                                   |
| 30 minutes  | Activité de mathématiques   | Activité de mathématiques         | Activité de mathématiques         | Activité de mathématiques         | Activité de mathématiques         |
| 30 minutes  | Activité de sciences  | Activité d'anglais                | Activité de sciences              | Activité d'anglais                | Activité de sciences              |
|   | <b>Bénédition et dîner</b>  |                                   |                                   |                                   |                                   |
| <b>30 minutes</b>   | <p style="text-align: center;"><b>Activité sans écran:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- création d'un jeu de société et/ou jouer un jeu de société/jeu de cartes/jeu de dés               <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Sudoku</a> ou <a href="#">Ken-Ken</a> (à imprimer)                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire un casse-tête</li> <li>- mots cachés/croisés</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- organiser les photos imprimées dans un album ou créer un «scrapbook»               <ul style="list-style-type: none"> <li>- aider avec une tâche ménagère</li> <li>- réciter le Chapelet</li> <li>- jouer un instrument/chanter/danser</li> </ul> </li> <li>- faire une méditation guidée en écoutant avec les yeux fermés (par exemple, chaîne de <a href="#">Pascale Picavet</a>)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- écrire dans un journal de bord personnel/écrire une lettre</li> </ul> </li> </ul> |                                   |                                   |                                   |                                   |
| Pour le choix d'activité, veuillez consulter l'horaire BINGO (ci-haut), ou explorer le site d' <a href="#">apprentissage à la maison</a> pour d'autres idées. |   |                                   |                                   |                                   |                                   |