

Script :

We've always referred to the three « Rs » as reading, writing and arithmetics but students in an Adelaide primary school are learning a fourth : relaxation.

Taking time out from study is a daily practise at this school and teachers say that children are better off for it. From schoolyard chaos to peace and quiet in seconds.

« Take a deep breath »

For these children at Saint Andrews' school at Walkerville, meditation is now a major part of school life under a programme they call « mindfulness ».

« breathe in through your nose, and out through your mouth »

« When I first started doing mindfulness it was very hard to concentrate but I've learnt. »

The sessions are carried out daily after schoolyard play. Teachers and students agree that it improves learning and behaviour.

« I think it's very good because it just calms you down. »

Benefits to their learning are huge.

The sessions are also held outside with students encouraged to play closer attention to their surroundings.

« What haven't you seen before ? »

Details colouring, another way to improve concentration « with your mindfulness colouring you just really kind of focus your attention on your task.

It's not just you know colouring in for the sake of colouring in. There's actually purpose to it.

The calming techniques taught in mindfulness are now being used by many students beyond the classroom environment.

I use it at home sometimes when I'm a bit annoyed with siblings or friends or family.

Jessica Stanley Nine news.

### Compte-rendu exhaustif.

Les 3 piliers de l'éducation ont toujours été la lecture, l'écriture et l'arithmétique mais les élèves d'une école primaire d'Adélaïde en ont un nouveau, la relaxation.

Quotidiennement, une pause pour se détacher des apprentissages ordinaires/des études est ménagée.

Selon les professeurs, cette activité est bénéfique pour les enfants.

Quelques secondes suffisent pour passer du chaos de la cour de récréation à un havre de paix.

On entend une professeure de méditation demander aux élèves d'inspirer profondément.

La journaliste précise que pour les élèves de l'école Saint Andrew, dans le quartier de Walkerville, la méditation occupe maintenant une place importante et s'inscrit dans un programme intitulé « pleine conscience »

De nouveau, on entend le professeur de yoga donner des consignes aux élèves, « inspirez par le nez, expirez par la bouche. »

Un jeune enfant déclare que lorsqu'il a commencé ce programme de pleine conscience, il avait des difficultés à se concentrer mais il a appris à le faire. Les professeurs comme les élèves perçoivent des bienfaits sur les résultats scolaires et le comportement.

Une élève enthousiaste admet que cela aide à se calmer.

Les sessions de méditation se déroulent aussi en plein air où les élèves sont invités à porter un regard nouveau sur leur environnement, à prendre conscience de ce qu'ils n'avaient pas remarqué avant.

Le coloriage est une autre méthode pour améliorer la concentration, au travers de ces coloriages, les élèves apprennent à se concentrer sur leur tâche. Ils ne colorient pas juste pour le plaisir de colorier, il y a une visée au coloriage.

Les techniques apaisantes du programme Mindfulness s'avèrent être appliquées en dehors des cours. Un garçon s'en sert pour se calmer lorsque ses frères et sœurs, ses amis ou sa famille l'embêtent.

A2	B1	B2
<ul style="list-style-type: none"><li>● Un cours de méditation est inscrit dans l'emploi du temps</li><li>● il faut gérer sa respiration</li><li>● profs et élèves apprécient les bienfaits de la</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● À l'école, on apprend écriture, lecture, arithmétique et relaxation</li><li>● séance quotidienne après récréation</li><li>● il faut respirer profondément par le nez et expirer par la</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cela se passe à Adélaïde</li><li>● le nom de l'école est Saint Andrew's</li><li>● le programme s'intitule « mindfulness », qui traduit l'idée de se connaître soi-même,</li></ul>

<p>méditation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● on peut utiliser les techniques avec sa famille</li> <li>● la méditation permet de se détendre</li> </ul>	<p>bouche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● bénéfiques visibles sur travail et comportement</li> <li>● un garçon trouve que cela était difficile au début de se plonger dans la méditation</li> <li>● coloriage pour accroître la concentration</li> <li>● cours de méditation en plein air aussi</li> <li>● observer ce que les élèves n'avaient pas remarqué auparavant autour d'eux</li> <li>● en quelques secondes, on quitte le chaos de la cour de récréation</li> <li>● on gagne un univers de calme et de paix</li> <li>● les élèves ont recours à la méditation pour se calmer</li> <li>● en dehors de l'école, lorsque quelqu'un les ennuie</li> </ul>	<p>l'idée de pleine conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● on ne colorie pas juste pour colorier mais pour se focaliser sur une tâche précise</li> </ul>
<p>Accorder le niveau A2 si 4 éléments sur 5 ont été repérés</p>	<p>Accorder le niveau B1 si au moins 9 éléments sur 12 ont été cités ET si tous les éléments de A2 ont été trouvés</p>	<p>Accorder le niveau B2 si tous les éléments de B1 ont été repérés ET si 3 éléments sur 4 du niveau B2 ont été mentionnés.</p>

<A1	A1	A2	B1	B2
Le candidat n'a repéré que des mots isolés mais	Relevé de mots isolés / amorce de	Relevé d'infos incomplet / compréhension	Le candidat a compris et a mis en relation :	Le candidat a compris les éléments en B1

<p>sans établir de lien</p> <p>→ c'est un document sur la méditation dans les écoles.</p>	<p>compréhension et de mise en relation des idées les plus simples</p> <p>→ Un cours de méditation est inscrit dans l'emploi du temps de certains élèves</p>	<p>lacunaire / partielle</p> <p>→ La méditation a un effet bénéfique, apaisant</p> <p>→ les élèves apprennent à se détendre au travers de la respiration</p> <p>→ les professeurs et les élèves partagent le même avis</p> <p>→ certains utilisent la méditation aussi à la maison</p>	<p>Infos de A2 +</p> <p>→ on travaille à l'école la lecture, l'écriture et l'arithmétique, et la relaxation</p> <p>→ les séances de méditations ont lieu tous les jours après la récréation</p> <p>→ non seulement, cela améliore les apprentissages mais aussi l'attitude</p> <p>→ des classes de coloriages sont mises en place car cela contribue aussi à améliorer la concentration</p> <p>→ les cours de méditations se passent aussi en extérieur, on demande aux élèves de porter une attention particulière à leur environnement</p>	<p>ET arrive à donner des détails et à rendre compte du point de vue.</p> <p>☐ toutes les infos de B1 +</p> <p>→ la relaxation est maintenant le 4ème pilier de l'éducation</p> <p>→ on s'exerce à la pleine conscience « mindfulness »</p> <p>→ le coloriage a un but précis, on ne colorie pas juste pour colorier.</p> <p>→ un élève témoigne qu'il applique la méditation à la maison lorsqu'on l'agace.</p>
---	--	--	--	--