

A2	B1	B2
<ul style="list-style-type: none"> • Un cours de méditation est inscrit dans l'emploi du temps • il faut gérer sa respiration • profs et élèves apprécient les bienfaits de la méditation • on peut utiliser les techniques avec sa famille • la méditation permet de se détendre 	<ul style="list-style-type: none"> • À l'école, on apprend écriture, lecture, arithmétique et relaxation • séance quotidienne après récréation • il faut respirer profondément par le nez et expirer par la bouche • bénéfices visibles sur travail et comportement • un garçon trouve que cela était difficile au début de se plonger dans la méditation • coloriage pour accroître la concentration • cours de méditation en plein air aussi • observer ce que les élèves n'avaient pas remarqué auparavant autour d'eux • en quelques secondes, on quitte le chaos de la cour de récréation • on gagne un univers de calme et de paix • en dehors de l'école, lorsque quelqu'un les ennuie ils utilisent les méthodes de relaxation 	<ul style="list-style-type: none"> • Cela se passe à Adélaïde • le nom de l'école est Saint Andrew's • le programme s'intitule « mindfulness », qui traduit l'idée de se connaître soi-même, l'idée de pleine conscience • on ne colorie pas juste pour colorier mais pour se focaliser sur une tâche précise • Les 3 « Rs » , piliers de l'éducation, sont l'écriture, la lecture et l'arithmétique
<p>Accorder le niveau A2 si 4/5 éléments ont été repérés</p>	<p>Accorder le niveau B1 si au moins 8/11 éléments 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 3/5 éléments du niveau B2 ont été mentionnés.</p>