

MOIS: SEPTEMBRE

THÈME: BONHEUR ET BIEN-ÊTRE

LIVRE DU MOIS :

J'ai le cœur rempli de bonheur

par Monique Gray Smith Âges: 1-5 ans

1. Présentation du livre :



Explorez la page couverture

La fille sur la couverture de ce livre danse. Elle a le sourire aux lèvres et les bras grands ouverts. Voulez-vous danser avant que nous lisions le livre?

Créer un contexte

L'autrice du livre, Monique Gray Smith, est Cri. Apprenons quelques mots simples en Cri des Plaines. « Bonjour » est « tânisi » (prononciation) et il s'écrit comme suit en cri : Cסל. Voici quelques autres mots simples :

"Le bonheur" - miywâtamowin - じってコム・

"La famille" - peyakôskân - Vbd^b゚ (pron.)

"L'histoire" - âcimowin - さいしょう (pron.)

"Au revoir" - êkosi mâka - ∇dr Ĺb (<u>pron.</u>)

2. Lecture du livre :

Pendant que vous lisez le livre, invitez les enfants à réfléchir aux choses qui les rendent heureux. Donnez quelques exemples de choses qui vous rendent heureux et demandez-leur de vous suivre en terminant la phrase : « Je suis heureux quand... » Écrivez leurs réponses sur du papier ou un tableau à effacer pour établir une relation visuelle entre les mots parlés et écrits.

Pour engager les jeunes enfants, posez une question à laquelle ils peuvent répondre par « oui » ou « non ». Par exemple :

"Es-tu heureux quand... je te chatouille?"

"Es-tu heureuse quand... nous dansons ensemble?"

"Êtes-vous heureuses quand... nous allons à l'extérieur ?"

3. Suggestion d'activité: Je suis heureux quand...



- Apprendre à réfléchir sur les expériences vécues ;
- Apprendre à reconnaître et à étiqueter les émotions ;



- Apprendre à s'exprimer à l'aide du langage ;
- Pratiquer des compétences de pré-écriture.

Utilisez le modèle fourni pour développer la conversation sur le bonheur. Laissez les enfants le remplir eux-mêmes ou aidez-les à le faire. Invitez-les à dessiner et à gribouiller.

Respiration consciente



- Apprendre à reconnaître, à étiqueter et à réguler les émotions ;
- Développer l'autonomie et la confiance en soi;



- Exercer le contrôle des petits et grands muscles ;
- Développement de l'aptitude corporelle ;
- Apprendre des pratiques saines et prendre soin de soi.

Invitez les enfants à essayer ensemble certains des exercices de respiration suivants:



Respirez profondément par le nez. En expirant, faites un bourdonnement. Mettez les enfants au défi de voir combien de temps ils peuvent bourdonner pour encourager une respiration plus profonde.



Faites semblant d'avoir un gâteau d'anniversaire devant vous et soufflez les bougies.



Placez vos mains sur votre ventre. Inspirez lentement par le nez pour sentir votre ventre se dilater comme un ballon. Expirez lentement tout l'air comme si vous dégonfliez un ballon.

Références et ressources :

"Je suis heureux quand..." modèle <u>Dictionnaire du cri en ligne (anglais seulement)</u> Dictionnaire du cri pour les enfants (anglais) Cree Literacy Network (anglais) Explorer les langues autochtones (anglais)

Légende









Cognitif Socio-émotionnel Langage



