

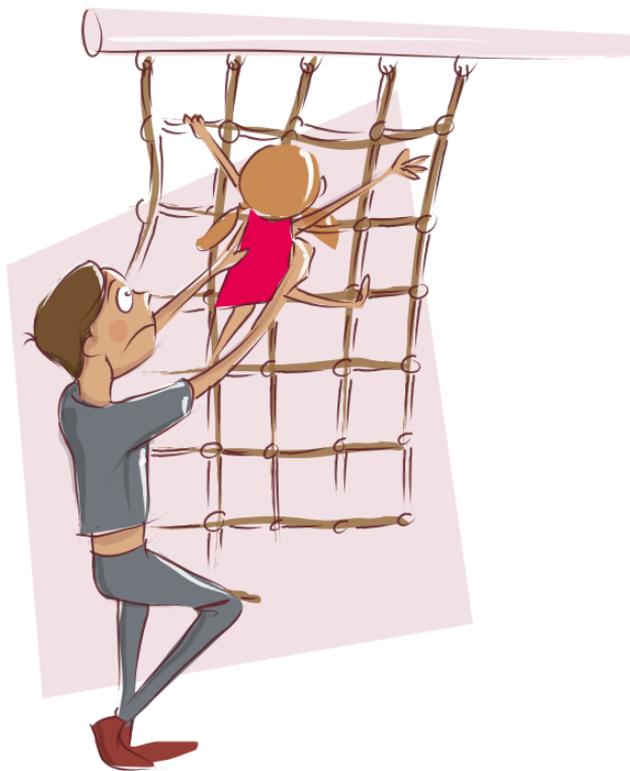


5 min



Je grimpe le plus haut possible.

Je peux demander
de l'aide si j'en ai besoin.





5 min

Je tape dans les mains
d'un compagnon de jeu
le plus vite possible,
puis de plus en plus lentement.





5 min



Je marche en équilibre
le plus loin possible
sur une bordure ou un tronc.





5 min

Je marche sur une distance définie
avec un objet en équilibre sur ma tête
(un petit coussin un bout d'écorce,...).





5 min

Je mime une plante qui grandit.

Je me fais le plus petit possible,
je grandis doucement jusqu'à
être le plus grand possible.





5 min

Je tire mon copain, mon frère ou ma
sœur sur un tissu.





5 min

J'invente une petite danse.





5 min

Je pars à la recherche des escaliers
les plus proches.

Je les escalade et je compte les marches.





15 min

Dehors, j'observe les petits insectes
et je cherche leur nom.
Je peux les dessiner dans mon cahier.

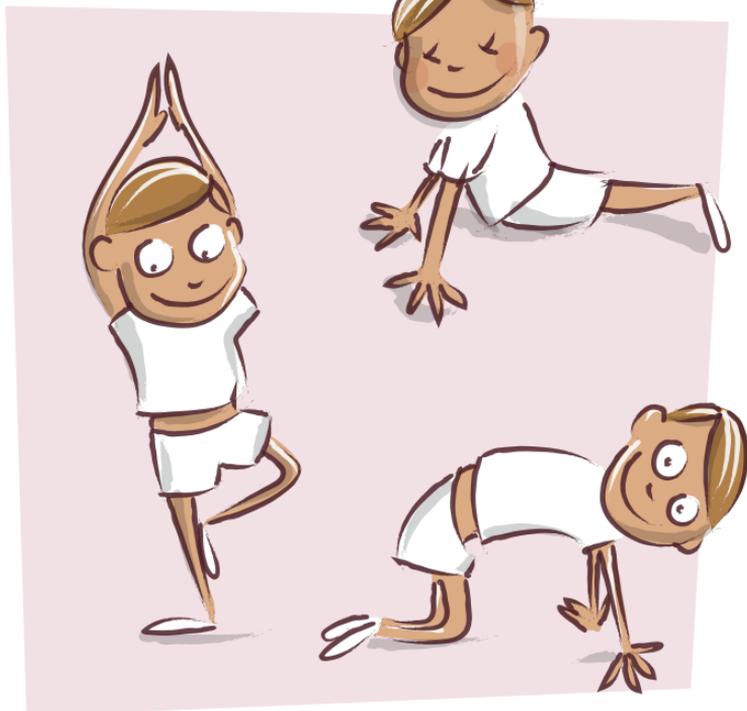


J'ouvre mon carnet à la page 22



5 min

Je prends ces trois postures de yoga.





5 min

Je note dans mon carnet,
combien de temps je tiens sur un pied.

Je peux m'exercer plusieurs fois
pendant une semaine puis voir
si mon temps s'est amélioré.



J'ouvre mon carnet à la page 23



5 min

Dans la nature, je regarde si je vois
des arbres en fleurs qui donneront
des fruits plus tard.

A quels fruits donneront
place les fleurs actuelles ?





5 min

Lorsque je mange, ma bouche ressent
4 saveurs différentes.

Lesquelles ?

Je cherche un trèfle à 4 feuilles
pour me faire penser aux 4 saveurs !



J'ouvre mon carnet à la page 24



15 min

Trop chouette de mettre les mains dans la pâte pour faire des biscuits, un gâteau, du pain ou de la pizza !

Je malaxe la pâte avec mes mains et je ressens l'effet que ça me fait !

(éventuellement, je découvre dans mon carnet des mots pour m'aider à décrire ces sensations)



J'ouvre mon carnet à la page 25



15 min

Toutes les idées sont bonnes pour
découvrir les légumes autrement !

Je propose à mes parents de cuisiner
2 légumes qu'ils auront cachés dans
une recette et que je dois retrouver.





5 min

Ma bouche est un grand château...
Lorsque je mets un aliment
dans ma bouche, je l'invite à visiter
toutes les pièces de mon château
avant de l'avaler !





5 min

Je pose ma langue sur un quartier
de citron; que se passe-t-il sur mon visage?

Je fais pareil avec du sel, du sucre,
et du cacao amer.

Quelle est la sensation que je préfère?





5 min

Je choisis un aliment que je connais ou pas!

Avant de le goûter, je le découvre
avec mes yeux, puis mon nez,
puis mes mains et enfin ma bouche.

Quelles parties l'ont aimé
et lesquelles pas?

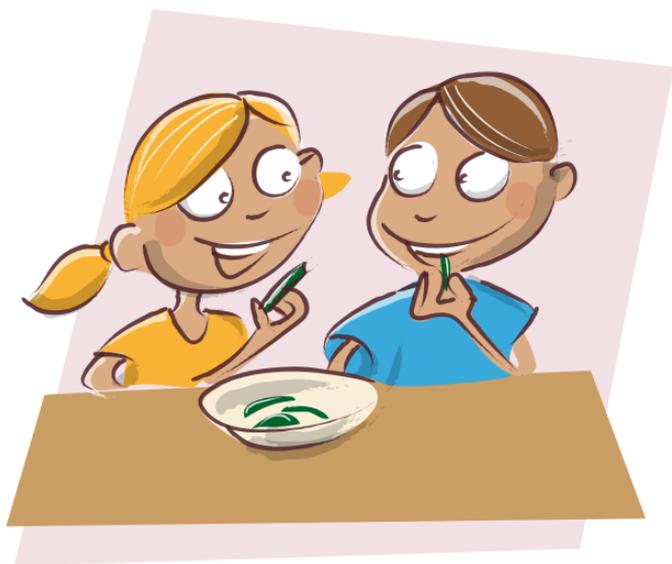




5 min

Chaque personne a des goûts différents.
Chaque langue ressent plus ou moins fort
le goût et la texture des aliments.

Je croque dans un légume, je propose
le même à un copain, et on compare
ce que nous dit notre langue !



J'ouvre mon carnet à la page 26



5 min

Quels sont les types de cuisine
que j'aime bien ?

J'écris dans mon carnet
les spécialités que j'apprécie manger
ou seulement goûter.



J'ouvre mon carnet à la page 27



PRINTEMPS



***Je mange bien
Je bouge bien***