



5 min

J'essaie de respirer jusque dans
mon ventre (en posant mes mains)
et de sentir le chemin de
ma respiration.

Je peux dessiner ce chemin
dans mon carnet.

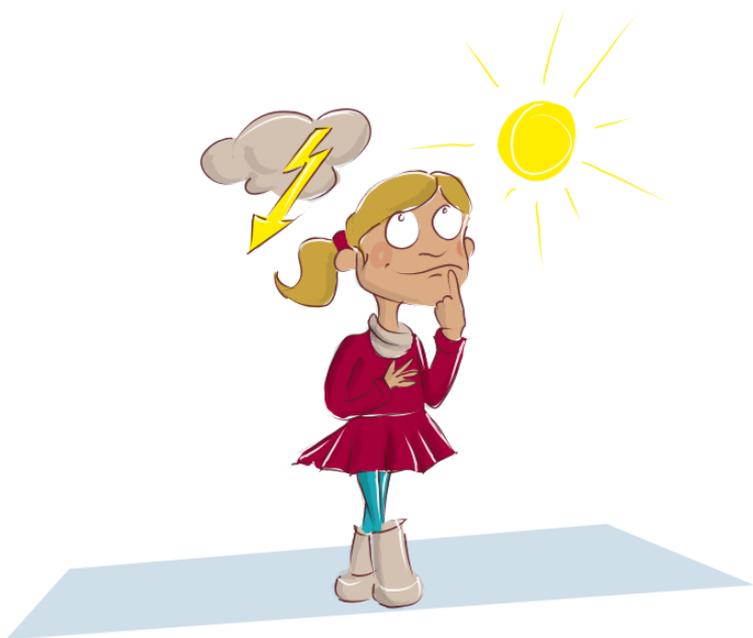


J'ouvre mon carnet à la page 14



5 min

Quel temps fait-il dans mon cœur?
Est-ce que j'ai envie de l'expliquer?
Je peux le noter dans mon carnet.



Jouvre mon carnet à la page 15



5 min

J'emmène mon camarade faire
un petit tour les yeux bandés.
Il peut décrire ce qu'il a découvert
dans son voyage.

A-t-il aimé ce voyage?





5 min

Je fais une bataille de boules de neige ou de boules de papier.





5 min

Je me couche ou je m'assieds
confortablement et j'écoute
une musique.

Comment est-ce que je me sens
dans mon corps ?

Est-ce en lien avec le rythme
de la musique ?





5 min

Je fais l'ange sur le sol
ou dans la neige.





5 min

Quelqu'un me fait
un massage dans le dos.

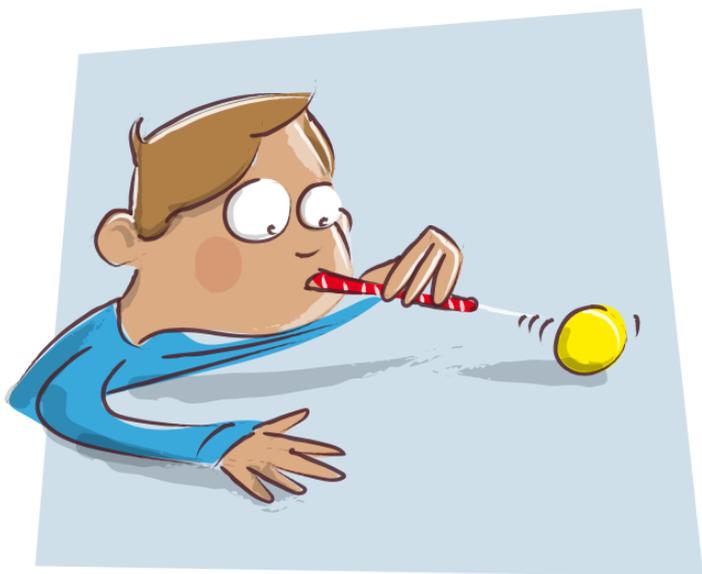




5 min

Je souffle avec une paille doucement
pour faire avancer une balle ou pour
faire ressentir des sensations
d'air aux autres.

Y a-t-il d'autres possibilités
pour faire du vent ?





15 min

Sur mon carnet, je fais l'empreinte
de ma main avec de la peinture à doigts.



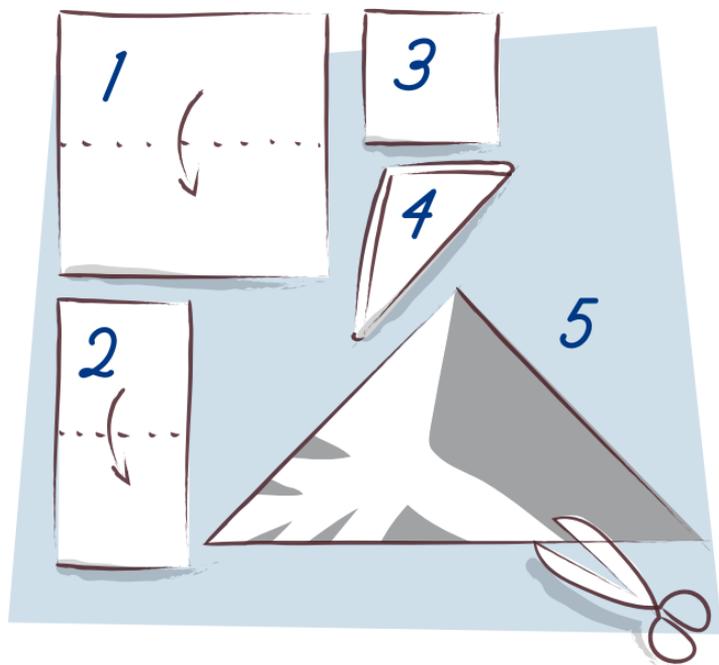
J'ouvre mon carnet à la page 16



5 min

Je découpe un flocon de neige.
Je plie une feuille en deux, je la replie
en deux puis encore une fois en triangle.

Je peux découper aux ciseaux
des petites formes dans
de mon pliage. Puis je déplie la feuille
et j'admire le résultat.





15 min

Je prends un aliment que j'aime bien.
J'en prépare plusieurs petites parts,
puis je les partage autour de moi et
je fais la course... de celui qui mange
le plus lentement !





5 min

L'hiver c'est la saison de la neige !

Je connais des aliments blancs
comme la neige et j'en cherche
au moins 3.



J'ouvre mon carnet à la page 17



5 min

Pour faire du thé de Noël, je peux utiliser ces 3 épices : l'une est à base de bois, l'autre a la forme d'un clou et la dernière d'une étoile !

De quelles épices s'agit-il ?



J'ouvre mon carnet à la page 18



5 min

L'hiver il y a moins de fruits que l'été.

Je cherche des fruits que l'on
peut manger séchés.

Ce sont des fruits qui n'ont presque
plus d'eau à l'intérieur.



J'ouvre mon carnet à la page 19



15 min

Je suis un aventurier, j'essaie ce jeu :
lors d'un repas, je fais l'expérience
de le manger les yeux bandés.

Je devine ce qu'il y a dans mon assiette
et je me concentre sur les goûts
que je découvre !



Bravo l'aventurier courageux !!!



15 min

Quand on mange, c'est sympa
de pouvoir rigoler !

Je lance le concours de raconter
la meilleure blague avec ma famille
lors du prochain repas ensemble.





5 min

Lorsque je mange et que je digère,
la nourriture joue dans mon corps !

Elle visite toute ma bouche,
puis elle prend le toboggan pour aller
se reposer un moment dans mon ventre.
Moi aussi j'aime jouer. Mais à quoi ?

Je le note dans mon carnet !



J'ouvre mon carnet à la page 20



5 min

Je m'arrête un petit moment et
je réfléchis à ce que me dit mon ventre.

A la page 21 de mon carnet,
j'entoure comment je sens mon ventre.



Jouvre mon carnet à la page 21



5 min

Au prochain repas, je fais
2 pauses de 3 minutes chacune
en mangeant le contenu de mon assiette.

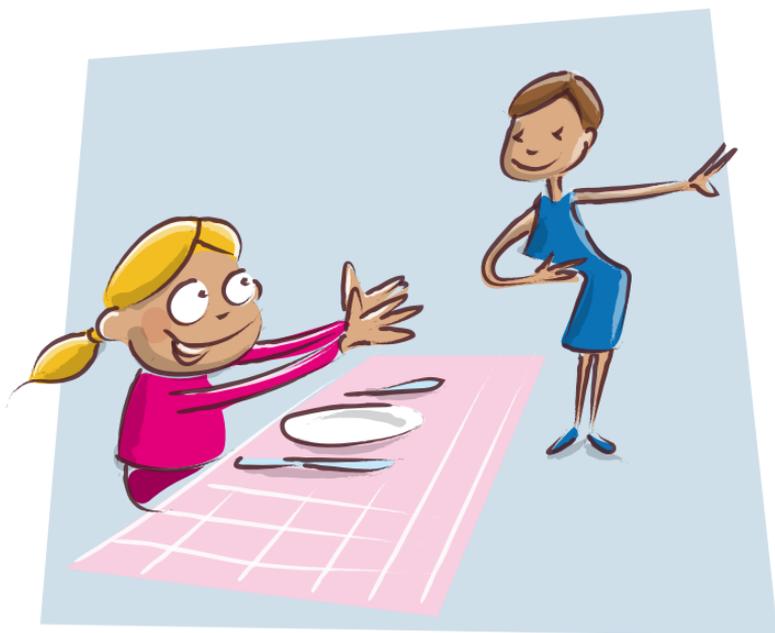
Bravo, mon estomac me remercie
d'avoir pris le temps de manger !





15 min

Je prends le temps d'apprécier
mon repas et je félicite
la personne qui l'a cuisiné.





HIVER



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