

PREMIERS PAS



**APPRENDRE À METTRE DES MOTS SUR SES ÉMOTIONS,
SES RESENTIS, SON MAL-ÊTRE.**

En promenade.

C'est dimanche.
La petite famille
va se promener.

Mais que se passe-t-il ?



APPRENDRE À METTRE DES MOTS SUR SES ÉMOTIONS, SES RESSENTIS, SON MAL-ÊTRE

Entre nous - Cette activité est l'occasion d'évoquer avec les élèves, différents sentiments et émotions que l'on peut éprouver (notamment la frustration, la jalousie...) et d'apprendre à mieux les gérer.



Entrée dans l'activité santé

Commencer cet exercice en position assise sur une chaise ou par terre.

Avec la main droite tâter le bras gauche en remontant de la main vers l'épaule pour sentir les os : les phalanges des doigts, les os dans la paume de la main, le cubitus, le radius, l'humérus.

Reproduire sur le bras droit.

Tâter maintenant les os des orteils du pied droit, la cheville, le talon, le péroné, le tibia, le fémur. Même chose à gauche.

Toucher et sentir le bassin, les vertèbres cervicales, suivre des mains la colonne vertébrale et aussi les côtes.

Se concentrer sur la respiration : respirer lentement et profondément.

S'étirer. Commencer l'activité.



L'activité de découverte

En promenade

- Décrire la scène.
- Identifier les différents personnages du groupe et les liens qui les rattachent.
- Analyser la situation représentée. (Que peut-on lire sur le visage du papa ? de la maman ? du plus petit enfant ? de l'enfant plus grand ?)
- Identifier le problème. Proposer des solutions.
- Se projeter. Comment aurais-tu réagi dans la situation du jeune enfant ?



Une activité complémentaire

Dans la cour. Les élèves trottinent en s'éparpillant dans tout l'espace. Au signal, les élèves se regroupent en suivant les directives de l'enseignant (par deux, par trois, par quatre etc.). On élimine les élèves qui n'ont pas réussi à se trouver à temps dans un groupe.



Pour aller plus loin

Choisir un album pour enfants sur le thème de la [jalousie](#) pour le lire en classe.



Message pour les élèves

Partager ses émotions et ses ressentis aide à se sentir mieux, à se faire comprendre et comprendre les autres.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5