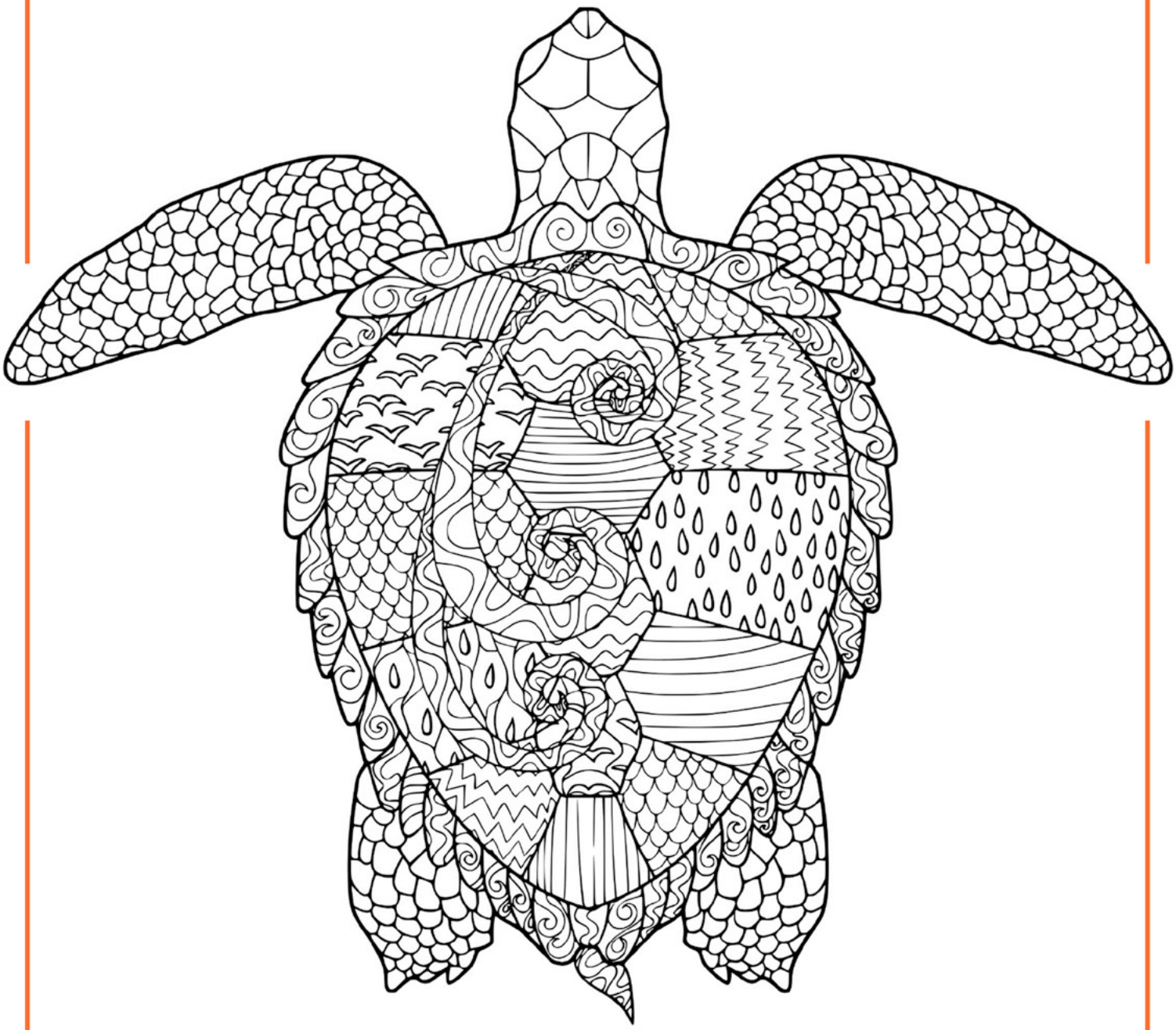
ATTENTION LES YEUX !

APPRENDRE À SE DÉTENDRE ET EN PARTICULIER À REPOSER SES YEUX.



Maintenant que tu as aiguisé tes yeux, colorie la tortue !

QUESTIONNER LE MONDE
ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES
EEFCK

ATTENTION LES YEUX !

APPRENDRE À SE DÉTENDRE ET EN PARTICULIER À REPOSER SES YEUX

Entre nous - Cette activité est centrée sur la relaxation des yeux. Elle a pour objectif de prendre conscience de la nécessité d'une bonne hygiène visuelle. Elle est particulièrement recommandée à la suite d'une séance informatique, de la projection d'une vidéo, ou tout simplement pour prévenir la fatigue oculaire pouvant faire suite à une utilisation d'internet (réseaux sociaux, courriels, etc.) sur ordinateur, tablette et écrans i-Pod, etc.

Entrée dans l'activité santé

Apprendre à reposer les yeux.
Tout en respirant calmement et régulièrement, chacun effectue de simples mouvements oculaires : il s'agit de regarder à droite, puis regarder à gauche, chaque fois le plus loin possible sur la droite ou sur la gauche, sans bouger la tête. Répéter une dizaine de fois l'exercice. Faire le même type d'exercice en regardant vers le haut puis vers le bas.
Mobiliser sa mobilité oculaire.
Choisir un point ou un objet situé au loin (au bout de la pièce ou par la fenêtre). Observer ce point éloigné puis déplacer lentement le regard sur un objet tout près. Cet exercice permet de travailler l'adaptation visuelle en douceur.
S'accommoder à la luminosité.
Ce dernier exercice fait travailler l'accommodation de la vue entre la clarté et l'obscurité. Il suffit de mettre nos yeux à l'abri de nos mains et rester ainsi, yeux ouverts, dans la pénombre, plusieurs minutes : cela permet aux yeux de se reposer de la lumière.

L'activité de découverte

Le coloriage du mandala de tortue permettra de poursuivre la séance de relaxation. Avant de commencer, on peut discuter du choix des couleurs (dégradés, camaïeux, couleurs relaxantes…) mais aussi de différentes manières de se relaxer, de se détendre, de se reposer (coloriage, marche, bain, jeu, sieste, chant, jardinage, musique, etc.).
Proposer de colorier le mandala du centre vers l'extérieur (pour s'ouvrir aux autres) ou de l'extérieur vers le centre (pour se recentrer).

Une activité complémentaire

- Créer des mandalas avec des ressources locales.
- Se renseigner sur des artistes locaux qui font des mandalas.

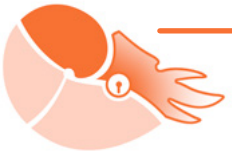
Pour aller plus loin

En apprendre plus sur la technique du mandala selon les civilisations comme au Vanuatu.

Message pour les élèves

Il existe de nombreuses manières de se rendre attentif à soi et aux autres. A chacun la sienne.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES
1 2 **3** 4 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie