



2 Notre santé, un trésor à préserver

Ce que nous avons vu :

- La santé c'est se sentir bien dans son corps, dans sa tête, avec les autres et dans son environnement.
- La santé est une "ressource de la vie quotidienne"* qui peut être influencée par nos habitudes de vie, nos comportements, notre environnement et nos relations avec les autres.



*Organisation Mondiale de la Santé

Mon rituel de fin de séance

1) Je fais part de ma météo personnelle :
 Comment je me sens suite à cette séance ?
 J'entoure ma réponse



2) J'écris ce que j'ai aimé aujourd'hui :

-
-

3) J'écris ce que j'ai moins apprécié aujourd'hui :

-
-



2

Activité à la maison

A faire après la séance 2

Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi.

Décris la avec tes mots :



Qu'as-tu ressenti :

dans ta tête ?

dans ton corps ?

Demande à tes proches, ce qu'ils pourraient ressentir dans la même situation

Aidez l'enfant à trouver sa situation et à exprimer ses ressentis

La prochaine séance sera sur les émotions