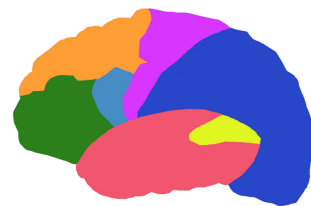


4

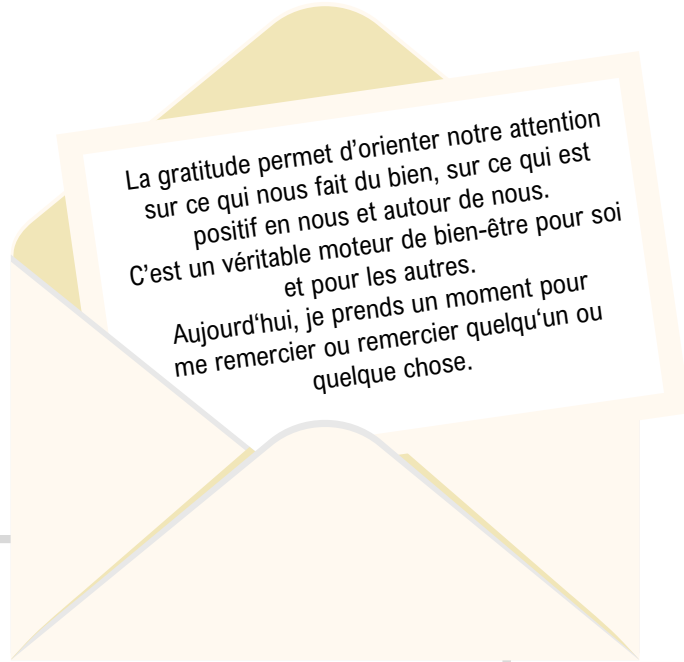
Et mon cerveau dans tout ça ?



Ce que nous avons vu :

- Le _____ est l'organe qui nous permet de percevoir, comprendre notre environnement et agir au quotidien.
- Bien dormir, bien manger, bouger, interagir avec notre _____ permet de favoriser son bon développement.
- Notre _____ peut être facilitée ou perturbée par des éléments présents dans notre environnement.
- **CPS : Comprendre le fonctionnement et le rôle du cerveau permet de mieux _____ .**

Mon moment de gratitude



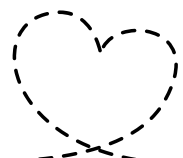
La gratitude permet d'orienter notre attention sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui est positif en nous et autour de nous. C'est un véritable moteur de bien-être pour soi et pour les autres. Aujourd'hui, je prends un moment pour me remercier ou remercier quelqu'un ou quelque chose.

MERCI

.....

Parce que

.....



4 Activité à la maison

A faire après la séance 4



Tu regardes les écrans et tu ne vois pas le temps passer !
Comment pourrais-tu réguler ce temps ? Qui pourrait t'aider ?

Réfléchissez-y en
famille

