



# 8

## Gardons le cap !

### Ce que nous avons vu :

- Parfois, quand on veut atteindre un objectif, on perd sa motivation. Le mieux, c'est de se fixer des étapes pour avancer petit à petit !
- Lorsque des pensées négatives nous découragent, il est possible de les transformer en pensées positives.
- Il y a beaucoup de méthodes d'apprentissages, et chacun peut trouver la sienne !

Méthodes de travail :  
répéter, recopier,  
écouter, dessiner ...

Environnement :  
musique, calme, en  
groupe etc ...

Le soutien :  
outils et personnes  
pour nous aider



### 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 :

- .....
- .....



8

## Activité à la maison

A faire après la séance 8

Et pour vous, Explo'Santé  
c'est ... ? :

Comment présenterais-tu Explo'Santé autour de toi ?  
Demande de l'aide à tes parents pour ta mission !

*Dessine, écris, découpe !  
Fais ce qu'il te plaît !*

