



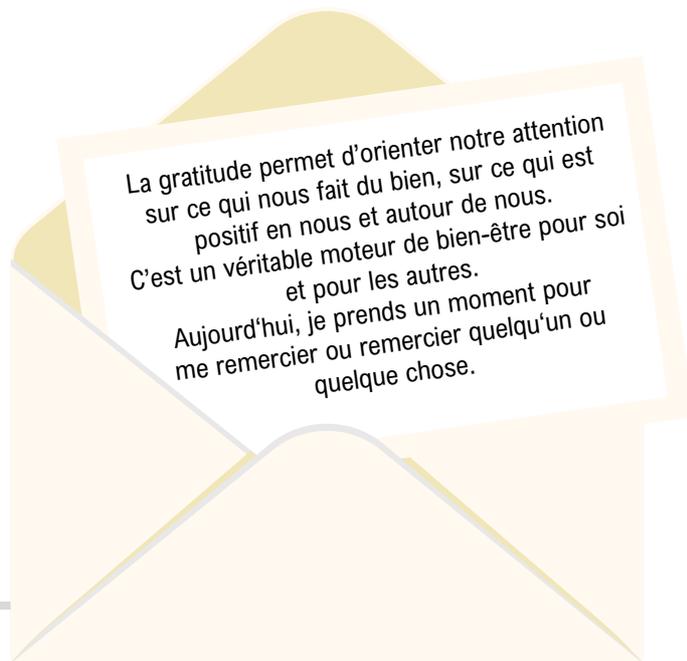
③ La marche exploratoire



Ce que nous avons vu :

- Nous venons de faire une **marche** exploratoire à l'école pour découvrir ce qui est favorable pour notre **santé**.
- Nous avons réfléchi à ce qui pourrait être amélioré.
- **CPS** : Etre **attentif** à soi : c'est être attentif à ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ici et maintenant.

Mon moment de gratitude



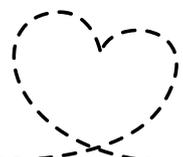
La gratitude permet d'orienter notre attention sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui est positif en nous et autour de nous. C'est un véritable moteur de bien-être pour soi et pour les autres. Aujourd'hui, je prends un moment pour me remercier ou remercier quelqu'un ou quelque chose.

MERCI

.....

Parce que

.....



3

Activités à la maison

A faire après la séance 3



La prochaine fois que tu vas à l'école ou que tu rentres de l'école, sois attentif aux odeurs, aux bruits, aux images sur le trajet...

Que remarques-tu ? Que retiens-tu ? Qu'est qui est agréable ?
qu'est-ce qui l'est moins ?

Aidez votre enfant à être attentif et à faire marcher ses sens sur le trajet Ecole-maison



Devinette : Organe mystère : Je suis un organe de ton corps qui consomme 20 % de ce que tu manges. Je régule tes émotions et fais grandir ton corps, je te permets de percevoir et ressentir ton environnement.

Qui suis-je?
