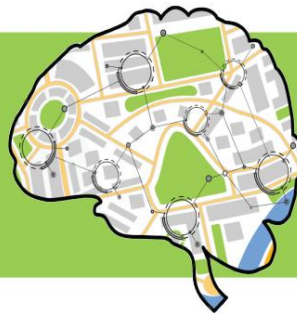
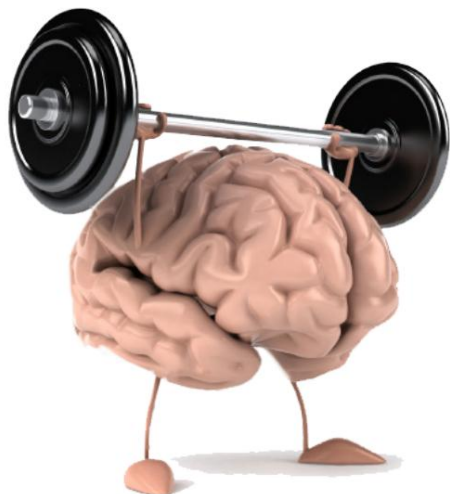


Mes sentiments

Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



Know Your Neuro



Questions du quiz vidéo

1. Que fait le cerveau ? Demandez aux élèves ce dont ils se souviennent de la vidéo.
« Mes impressions » sur le fonctionnement du cerveau. Réponse : Penser, faire des choix et... comprendre vos sentiments.
2. Que sont les sensations ? Réponse : Les sensations sont des sensations internes au corps.
3. Que ressent-on face aux différentes émotions ? Réponse : Certaines émotions sont chaleureuses et apaisantes. D'autres vous donnent la sensation d'avoir des papillons dans le ventre. Certaines émotions font battre votre cœur plus vite. Demandez aux élèves de donner d'autres exemples de sensations.
4. Quelles sont les deux étapes qui vous aident à pratiquer l'écoute et la compréhension ?
Que signifient vos sentiments ? Réponse :
Étape 1 : Identifier le nom du sentiment.
Deuxième étape : Identifiez les informations que vous transmet cette sensation. Vous indique-t-elle un besoin ou un désir ? Si oui, lequel ?

Apprentissage à long terme

Paires de sentiments

Les élèves se mettent face à face. Chaque élève est tour à tour le leader.
Le meneur fait différentes grimaces pour exprimer différentes émotions. L'autre participant imite ses expressions, tel un miroir, et tente de deviner l'émotion qu'il manifeste.

Danse de l'immobilité des sentiments

Avant de lancer la musique, attribuez une émotion à chaque élève. Mettez la musique en pause et, lorsqu'elle s'arrête, demandez aux élèves de décrire visuellement l'émotion correspondante.
Encouragez-les à utiliser plus que leur visage pour exprimer leurs sentiments.

Chanson d'action « Si tu es heureux »

En classe, interprétez la chanson des émotions « Si tu es heureux et que tu le sais ».
Utilisez des gestes d'accompagnement pour illustrer les sensations associées à chaque sensation.
génère :

Si tu es heureux et que tu le sais, souris... (faites un smiley) répétez
Si vous _____ et que vous le savez et que vous voulez vraiment le montrer, si vous
sont _____ et vous le savez _____.

Ajouter sur...

Si tu es en colère et que tu le sais, serre les poings... (serre les poings)

Si tu es triste et que tu le sais, essuie tes larmes... (essuie tes larmes)

Si tu es excité et que tu le sais, remue, remue... (remue sur ton siège)

Comment vous sentez-vous quand...?

Lisez les scénarios suivants et demandez aux élèves de vous montrer, par leurs expressions faciales et leur langage corporel, ce qu'ils ressentiraient et ce que leurs sentiments leur indiquent quant à leurs besoins ou leurs désirs si :

1. Vous ouvrez un cadeau d'anniversaire et c'est un jouet que vous désirez vraiment.
2. Vous tombez de votre vélo et vous vous coupez le genou.
3. Vous voyez un autre élève se comporter méchamment avec quelqu'un.
4. Un chien grogne après vous.
5. Vous vous disputez avec votre cousin à propos d'un jouet.
6. Vous marquez le but de la victoire.
7. Vous remarquez un autre élève qui se sent seul.
8. Tu aides la maman à sortir les poubelles malodorantes.



Sentiments de conte de fées

En utilisant des contes de fées bien connus, résumez les histoires et identifiez comment les différents personnages auraient pu ressentir des émotions différentes tout au long de l'histoire.
Exemple : Jack et le haricot magique - Que ressent Jack quand...

1. Sa mère dit qu'ils n'ont pas d'argent pour la nourriture ?
2. Sa mère se fâche parce qu'il a vendu la vache pour des haricots ?
3. Il se réveille et voit un haricot magique à l'extérieur de sa fenêtre ?
4. Il est poursuivi par le géant.