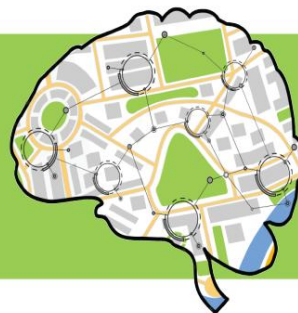


# Mon corps unique

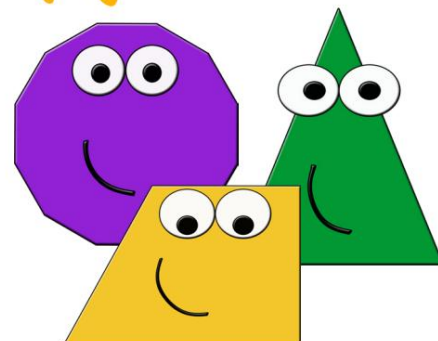
Guide d'activités, niveau maternelle à 2e année



# Know Your Neuro

## Questions du quiz

1. Comment épelle-t-on le mot UNIQUE ? UNIQUE
2. Que signifie le mot « unique » ? Réponse : Le seul de son genre.
3. Quel est le lien entre le mot « unique » et votre corps ? Réponse : Il n'y a personne d'autre dans le monde dont le corps a été fait exactement comme le vôtre, à moins que vous n'ayez un jumeau identique. Cela signifie que vous et votre corps êtes uniques !
4. Lorsque vous vous comparez aux autres et que vous constatez à quel point vous êtes différent d'eux, Vous arrive-t-il d'être parfois confus quant à la façon de penser ou de ressentir les choses ? Réponse : Oui, il vous arrive parfois de ressentir ou de penser des choses positives ou négatives concernant vos différences.
5. Tous les corps sont-ils beaux ? Réponse : Oui, tous les corps sont beaux, quelles que soient leurs différences.
6. Est-il important d'avoir une image positive de son corps, même s'il est différent ? Réponse : Oui.
7. D'après la vidéo, quelle est la première chose à faire pour se sentir bien dans son corps ? Réponse : Soyez reconnaissant pour tout le Les activités positives que notre corps pratique, comme jouer, faire des câlins et manger de la bonne nourriture.
8. Quelle est la deuxième chose que vous pouvez faire pour vous sentir bien dans votre corps ? Réponse : Apprenez à manger des aliments sains et nutritifs pour prendre soin de votre corps et le maintenir en bonne santé.
9. Quelle est la troisième chose que vous pouvez faire pour vous sentir bien dans votre corps ? Réponse : Lorsque vous voyez des personnes qui ont une apparence différente de la vôtre, célébrez et appréciez ces différences, car c'est ce qui rend chacun unique !



## Activités en classe

### Notre classe unique

Demandez aux élèves de vous aider à dresser une liste des différences entre les élèves. Écrivez leurs réponses au tableau. Exemples :

- Ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas
- intérêts
- hauteur
- poids
- teint
- Couleur/type de cheveux (bouclés, raides, etc.)
- couleur des yeux

Discutez de la façon dont certaines choses évoluent avec le temps, comme les goûts, les aversions, la taille ou le poids, et de la façon dont d'autres restent les mêmes, comme la couleur des yeux ou le teint. Ce sont autant de choses que nous pouvons célébrer et apprécier, car elles rendent chaque élève UNIQUE !

### 1, 2, 3 bonnes choses à propos de moi

Demandez aux élèves de partager (maternelle) ou d'écrire (CP et CE1) trois choses qu'ils aiment chez eux et trois choses qu'ils savent bien faire. Une fois que les élèves ont partagé leurs affirmations positives, terminez le moment de partage en criant aux enfants : « C'est bien d'être soi ! »

### Contour du corps reconnaissant

Étalez une grande feuille de papier (ou plusieurs feuilles scotchées ensemble) sur le sol et demandez à un enfant de la classe de dessiner le contour de son corps en s'allongeant dessus. Parlez des différentes parties du corps. Demandez aux élèves d'écrire sur le dessin ce que chaque partie du corps leur permet de faire.

Exemples :

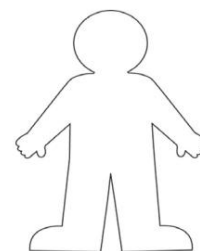
Mes bras me permettent d'enlacer ma famille.

Mes jambes me permettent de jouer pendant la récréation.

Mes oreilles entendent les paroles aimables de mes amis.

Mon estomac m'aide à manger de la bonne nourriture.

Cela peut être adapté en fonction des capacités et des limites de chaque élève.



### C'est bon d'être moi (chanson)

Regardez et chantez avec la vidéo « It's Good to Be Me » sur : [https://youtu.be/Snl\\_XRNpDq0](https://youtu.be/Snl_XRNpDq0)

1, 2, 3... C'est bon d'être moi ! 1, 2, 3 !

Et je veux que le monde entier sache qu'il est bon d'être moi !

Je suis une personne spéciale et il n'y a qu'une seule personne comme moi.

Et personne d'autre n'est plus fier de la personne que je suis !