

Découvrons le bien-être avec les livres

*GRÂCE AUX RESSOURCES PROPOSÉES PAR LA MÉDIATHÈQUE, NOUS ALLONS
DÉCOUVRIR LES ÉMOTIONS, COMMENT NOUS POUVONS LES GÉRER, ET SURTOUT
LE ÊTRE-BIEN.*

Une petite présentation, sur "les émotions " aura lieu à la médiathèque et une partie des livres du rallye lecture vous seras remise.

Vous serez invité une seconde fois pour découvrir l'estime de soi autour des albums jeunesse et la seconde partie des livres vous sera délivrée.

Ce livret est là pour accompagner les maîtresses, les élèves et aussi les parents dans la découverte de la lecture et pour attiser leurs curiosités.

De plus, quand vous rendrez les livres, nous pourrons procéder aux votes de votre livre favori et un quiz vous sera proposé.

Les différentes ressources présentées et travaux réalisés lors de cette aventure seront disponible à la médiathèque pour proposer aux parents et aux élèves de revivre ce voyage.

1re séance

TOUT D'ABORD, "LES ÉMOTIONS" ?

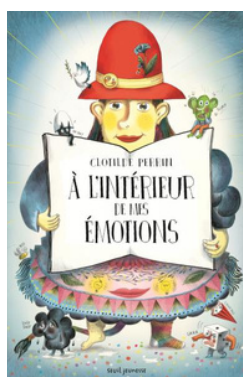
Une émotion est une réaction spontanée qui va produire des sensations dans le corps comme l'accélération des battements du cœur, la production de larmes, les mains qui sont moites, le visage qui devient rouge... Une émotion suscite une sensation. Il est alors important de nommer ses émotions pour mieux les apprivoiser.



Voici, deux livres numériques sur la thématique :

- Ça suffit ! de Claudie Stanké & Barroux
- Quel bonheur ! de François David & Jean Mallard

ET SI NOUS DÉCOUVRONS NOS ÉMOTIONS ?



Par le biais du livre *A l'intérieur de mes émotions* de Clotilde Perrin, nous allons faire une identité de nos émotions.

Il y a aussi des minis-jeux découvertes qui s'appuient sur le livre *Les émotions* de Chiara Piroddi

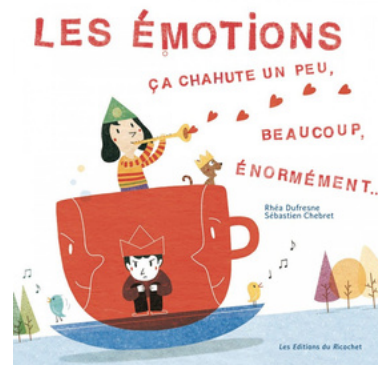
Voici les 7 premiers livres du rallye lecture, ce sont des albums qui évoquent les émotions !

Ps: Dans le livret, vous trouverez des questions à répondre

Avez-vous bien lu ?

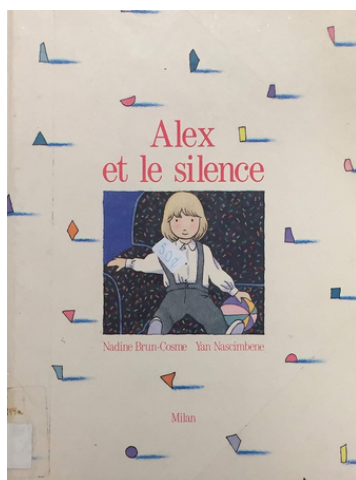
Les émotions, ça chahute un peu beaucoup énormément ... de rhéa dufresne

Quelles sont les émotions qui apparaissent dans l'album?



.....

Alex et le silence de brun-cosme



Quelle émotion Alex associe le silence ?

- a. la joie et le bonheur b. la colère et la peur

Quelle émotion Alex associe le bruit ?

- a. la joie et le bonheur b. la colère et la peur

.....

Thomas le chat et les émotions de Amelie Legault

Reliez les émotions à chaque meuble ?

le tabouret

timidité

le fauteuil

jalousie

le pouf

tristesse

le meuble

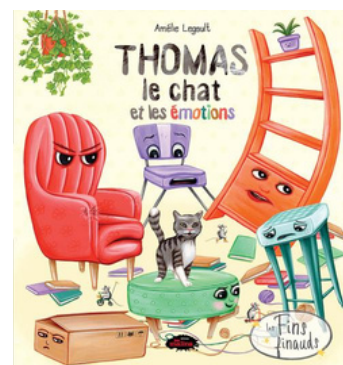
colère

la chaise

peur

le carton

découragé





Le saviez-vous:

La relaxation nous permet de lâcher prise et de se détendre. Et aussi de nous apprendre à mieux gérer nos émotions. Voici 5 exercices de relaxation enfant faciles à faire à découvrir (cf: QRcode ou bibliographie)

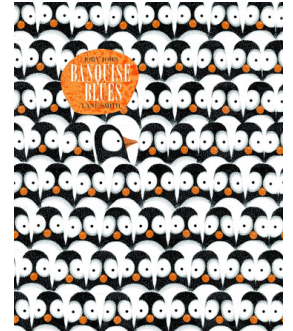
Banquise Blues de LANE Smith

Que fait le manchot tout le long de l'histoire ?

a. il rit

a. il pleur

b. il râle



Que propose le morse de faire plutôt ?



Le vide Anna Ilenas

Que signifie le vide dans cet album ?

a. la tristesse

b. la peur

c. la colère



Je suis en colère mooaaarr !!! de Lambert

Comment petit lion gère-t-il sa colère ?



a. en respirant

b. en cassant

c. en sautant



Dessine-moi petit prince de Michel Van Zeveren

Pourquoi le mouton ne dessine pas ?

a. il est en colère

b. il a peur de pas réussir

2e séance*

COMMENT PEUT-ON GÉRER NOS ÉMOTIONS ?

Plusieurs activités vous sont proposées pour vous aider à améliorer votre bien-être :

- calme visuel
- écoute d'une séance de méditation
- puzzle
- temps de lecture
- coloriage

Voici les 7 livres suivants, sont aussi des albums jeunesse évoquant des notions de développement personnel.

Ps: Dans le livret, vous trouverez des questions à répondre

Avez-vous bien lu ?

Quand j'ai perdu la tête de tacchini

Pourquoi le petit garçon perd la tête ?



- a. il est en colère b. il n'est pas concentré c. il s'ennuie

.....

La plus belle robe du monde de tomo miura



Quel sentiment ressent la petite fille après la création de sa robe?

- a. de la fierté b. du mécontentement

Que ressent la petit fille en portant la robe ?

- a. estime de soi b. de la peur

.....

Tu es ici de zach manbeck

Quel sentiment t'évoque cet album?



Le saviez-vous:

Le site tête à modeler propose plusieurs activités pour aider à vous détendre.

Venez les retrouver sur le site. (cf: QRcode ou bibliographie)



Le saviez-vous:

L'OMS a en effet observé, dans plus de 3 000 études scientifiques, que l'art accroît les chances d'être en bonne santé mentale ou physique de plus de 30 %.

L'art-thérapie un accompagnement qui s'appuie sur les apports de l'art, venez découvrir 5 activités possibles à faire. (cf: QRcode ou bibliographie)

Fort comme un arbre de Sophie Adriansen

Que ressentent principalement les enfants ?



a. colère

b. peur

c. la tristesse

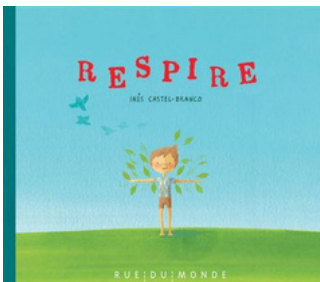
Comment il trouve du réconfort ?

a. dans les livres

b. dans la nature

c. dans le yoga

.....



Respire de Castel-branco

Que ressent le petit garçon après ces exercices de respiration?

a. de la joie

b. de la colère

c. de la tristesse

.....



Le garçon au cœur fleuri de berry Aktuglu

Comment le garçon arrive-t-il à guérir son cœur?

a. en criant dessus

b. en lui donnant de l'amour

c. en l'ignorant

Le popotin de potamie de Christelle Saquet

Quel est le problème de Potamie ?

Comment il le dépasse?



.....

Le saviez-vous:

Voici un site proposant 20 méditations gratuites pour les enfants
(émotions, confiance en soi, stress,...)
Venez les découvrir via QRcode ou bibliographie



Calm et attentif comme une grenouille (les Arènes):



le retour

ALORS QU'EN PENSES-TU ?

Votons le livre favori de la classe !

Une activité brainstorming est proposée sur la question " comment on peut améliorer notre bien-être"

Les activités de la deuxième séance seront disponibles selon le choix du professeur.

Voici la fin de l'aventure, mais il y a d'autres documents à découvrir dans la médiathèque sur le bien-être!

Ps:nous allons mettre à disposition les différentes ressources aux publics pour que vous puissiez revenir les découvrir avec les parents!

Bibliographie:

RESSOURCES NUMÉRIQUES:

You tube :

- CALME VISUEL // Méditation Pour Les Yeux: https://www.youtube.com/watch?v=E_TrBuiGA2k

storyplayer :

- Ça suffit ! de Claudie Stanké & Barroux: <https://www.storyplayr.com/histoire/ca-suffit>
- Quel bonheur ! de François David & Jean Mallard: <https://www.storyplayr.com/histoire/quel-bonheur>

sites:

- 5 exercices de relaxation enfant faciles à faire: <https://www.espace-concours.fr/actualites/5-exercices-de-relaxation-enfant-faciles-a-faire>
- Retour au calme et relaxation enfant : toutes nos idées: <https://teteamodeler.ouest-france.fr/relaxation-enfant>
- Les P'tits Ateliers Nos articles et nos ateliers: <https://yosho-activites-enfant.fr/art-therapie-enfant/>
- 5 activités d'art-thérapie à faire avec vos enfants: <https://blog.natureetdecouvertes.com/2020/07/16/5-activites-dart-therapie-a-faire-avec-vos-enfants/>
- 20 méditations gratuites pour les enfants (émotions, confiance en soi, stress,...): <https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>

ALBUMS :

- Tu es ici de zach manbeck
- Alex et le silence de brun-cosme
- Respire de Castel-branco
- Banquise Blues de LANE Smith
- Dessine-moi petit prince
- La plus belle robe du monde de tomo miura
- Fort comme un arbre de Sophie adriansen
- Le garçon au cœur fleuri de berry Aktuglu
- Les émotions, ça chahute un peu beaucoup énormément ... de rhéa dufresne.
- Le vide Anna llenas
- Quand j'ai perdu la tête de tacchini
- Le popotin de potamie de christelle saquet
- Je suis en colère mooaaarr !!! de lambert
- Thomas le chat et les émotions de amelie legault

DOCUMENTAIRE :

- Les émotions de Chiara Piroddi