

Semaine 7 – Volet La Météo intérieure

Bonjour à tous et toutes

Initialement, cette chronique avait été pensée dans le contexte que l'école reprendrait le 25 mai. Avec le report de l'ouverture des écoles en septembre je pense qu'elle demeure toutefois pertinente car elle adresse l'anxiété que peuvent vivre les enfants et les parents par rapport à la situation sans précédent que nous vivons présentement.

Un article de La Presse + paru le 3 mai dernier mentionnait que :

« L'idée d'un retour en classe rendait anxieux 67% des parents et 46% de leurs enfants. C'est ce qu'indique un récent sondage CROP commandé par la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais dans le but de sonder la santé mentale des Québécois en temps de COVID-19. Une plus grande agilité émotionnelle passe par l'alphabétisation des émotions dès la petite enfance, estime la Fondation » - Isabelle Morin, La Presse.

VOLET LA MÉTÉO INTÉRIEURE :

En réponse aux résultats de cette étude réalisée entre le 17 et le 20 avril, Manon Jean vous a donc préparé une capsule vidéo pour que vos enfants puissent associer leurs émotions et leurs sentiments avec une météo intérieure. Par la suite, chaque météo est associée au langage des signes ! Présentés sous forme ludique, Manon vous propose un jeu de cartes ! Merci Manon !

ACTIVITÉ 1 : Vidéo

Regarde attentivement cette vidéo <https://youtu.be/paWOvUUtj6s>

Consignes :

1. Sois attentif aux explications que donne Manon sur les différentes météos que tu peux ressentir.
2. Regarde bien le langage des signes de chaque météo.
3. Fais le signe de chaque météo avec Manon.
4. Tu peux inviter tes parents et tes frères et sœurs à faire les signes des différentes météos avec toi !
5. Tu peux identifier la météo qui t'habite plusieurs fois dans la journée car elle peut changer plusieurs fois par jour ! Et oui !
6. Tu peux regarder cette vidéo aussi souvent que tu le veux !

Semaine 7 – Volet La Météo intérieure

ACTIVITÉ 2 : Colorie le jeu de cartes des météos intérieures

Vous retrouverez le fichier du Jeu de cartes en cliquant sur le lien suivant :

https://arbreencoeur.com/wp-content/uploads/2020/05/CPE-1_8-affichettes-nb.pdf?fbclid=IwAR3eWXT2K0D44hbT-wWSMbl9on6zOy9R03Np2SH8DMvjVNV2F9ac9_4Z2yl

À souligner que le même lien se retrouve dans le texte descriptif de la vidéo.

Consignes :

1. Imprime le fichier du jeu de cartes de 8 météos (liens ci-haut)
2. Découpe les différentes cartes
3. Colorie les différentes météos
4. Mets-les sur le réfrigérateur pour penser à identifier plusieurs fois par jour la météo qui t'habites.

ACTIVITÉ 3 : Joue aux cartes !

Consignes :

1. Pige une carte
2. Mime la météo sur la carte ou fais le signe qui représente cette météo !
3. Laisse deviner les autres personnes autour de toi, de la carte météo que tu as pigée !
4. Aies du plaisir ! 😊

ACTIVITÉ 4 : Bonus !

J'ai joint le mandala des différentes météos que tu peux ressentir. Je sais que tu l'as déjà colorié à l'école, mais si tu ne l'as pas avec toi, tu peux utiliser celui-ci ! (Voir la page 3)

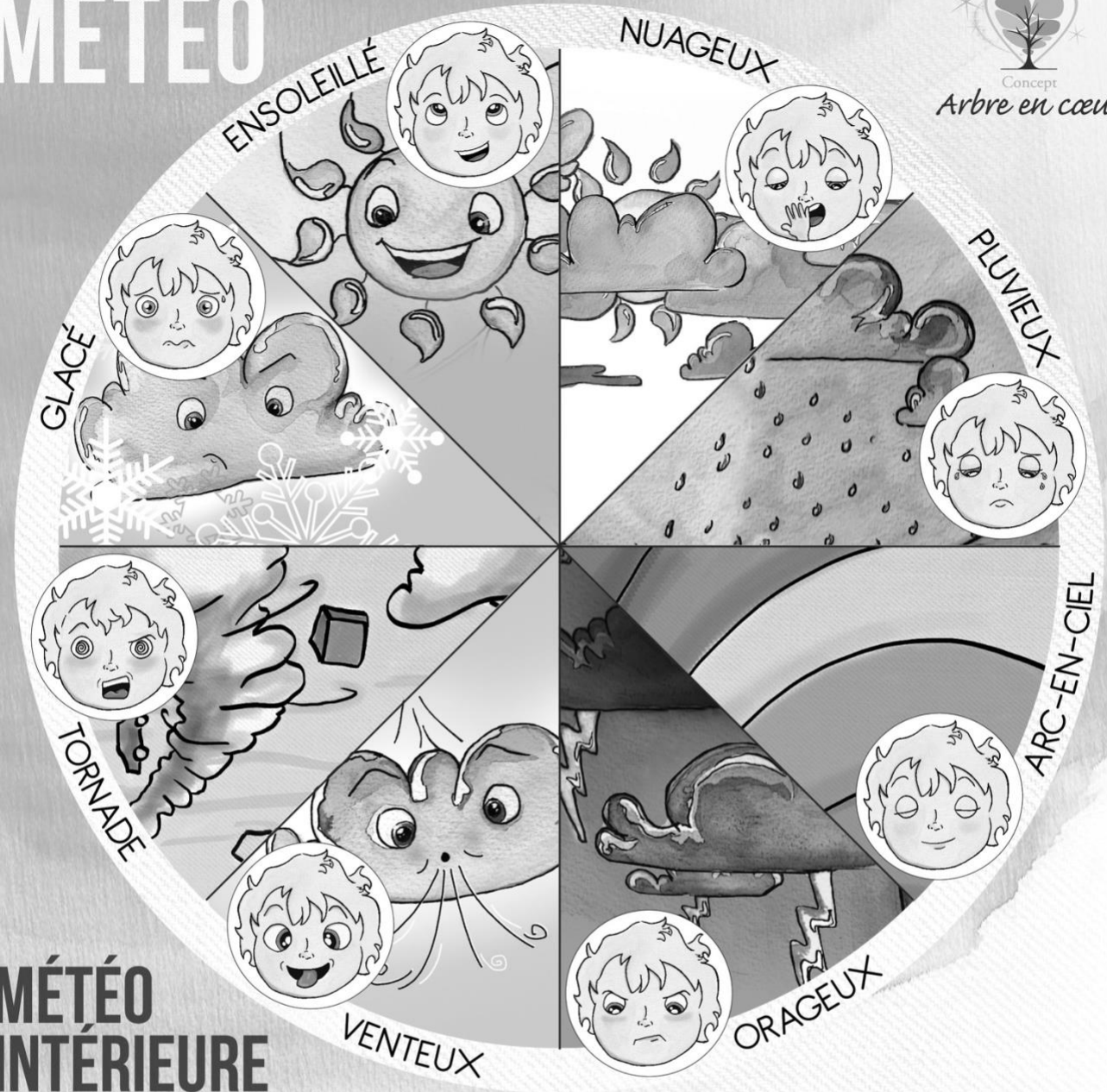
N'hésite pas à me faire parvenir tes commentaires !

Je te souhaite une bonne semaine et surtout aies du plaisir !

Anne

annephilo20@gmail.com

MÉTÉO



MÉTÉO INTÉRIEURE

Ensoleillé	Nuageux	Pluvieux	Arc-en-ciel	venteux	Tornade	Glacé	Orageux
Heureux Ravi Content Déterminé Satisfait Énergique Fier	Ennuyé Épuisé Indifférent Fatigué Boudeur Découragé	Triste Seul Déçu Malade Déprimé Blessé Incompris Humilié	Soulagé Émerveillé Calmé Relax Tendre Doux Amoureux	Excité Stressé Énervé Anxieux Étourdi	Incontrôlable Explosif Méchant Violent Intense Excessif	Peur Intimidé Craintif Inquiet Timide Gêné Embarrassé	Arrogant Envieux Jaloux Colérique Agressif Impatient Furieux