

MOYENNE SECTION

4-5ans

Mon Petit Livret effaçable des Grands Savoirs !



Mon Petit Livret effaçable des Grands Savoirs !

Une fiche Grands savoirs précède les grands thèmes du livret pour permettre à l'enfant de se remémorer les bonnes pratiques.

LUDIQUE

Scan le QRcode avec un téléphone ou une tablette pour avoir accès à la vidéo des grands savoirs.

Option sous titrage en Français ou en Anglais !

L'autonomie de l'enfant est ainsi renforcée !



Devenir un super piéton

On va apprendre comment être un super piéton ! Un piéton, c'est une personne qui marche dans la rue. Il y a des règles importantes à suivre pour être en sécurité quand on marche dehors. Tu veux savoir comment faire ? C'est parti !

1. Marcher sur le trottoir
Quand tu es dehors, il faut toujours marcher sur le trottoir. Le trottoir, c'est l'endroit où les piétons marchent en toute sécurité, loin des voitures. Si tu veux traverser la rue, il faut d'abord s'arrêter et bien regarder.

2. Traverser sur le passage piéton
Pour traverser la rue, il y a des endroits spéciaux qu'on appelle des passages piétons. Tu les reconnais avec leurs bandes blanches. Quand tu es sur le bord du trottoir, il faut bien regarder à gauche, puis à droite, et encore à gauche. Quand il n'y a plus de voitures, tu peux traverser calmement. Il est important de tenir la main d'un adulte cela t'aide à rester en sécurité, surtout là où il y a beaucoup de voitures ou de vélos.

3. Écouter les feux de signalisation
Parfois, il y a des feux rouges et verts pour aider les piétons à traverser. Quand le bonhomme est rouge, on doit attendre sur le trottoir. Et quand le bonhomme devient vert, c'est le moment de traverser. Il faut quand même regarder des deux côtés pour être sûr qu'il n'y a aucune voiture.

4. Ne pas courir en traversant
Quand tu traverses la rue, il ne faut jamais courir. Traverse toujours en marchant tranquillement, même si tu es pressé. Courir peut être dangereux parce qu'une voiture peut ne pas te voir arriver.

En suivant ces conseils, tu deviendras un piéton super prudent et tu pourras marcher en toute sécurité dans la rue !

5

Les pages plus foncées sont celles des grands savoirs !



Mon Petit Livret effaçable des Grands Savoirs !



Grâce à l'association Récréaleen, les livrets sont distribués gratuitement dans les écoles, offrant ainsi aux enfants un accès à des outils ludiques et éducatifs. Cette initiative est rendue possible grâce au soutien généreux des entreprises partenaires, que Récréaleen tient à remercier pour leur engagement dans cette action en faveur de l'éducation et du développement des plus jeunes.

RéCréaleen
ASSOCIATION



Mon prénom



Coucou, je m'appelle Léa, je suis une petite renarde pleine de malice et j'ai 4 ans !

Mon meilleur copain, c'est Léo. Ensemble, on adore apprendre et s'amuser !

Et toi comment s'appelle ton meilleur copain ou ta meilleure copine ?

Vous pourriez aussi vous amuser ensemble avec ton livret !

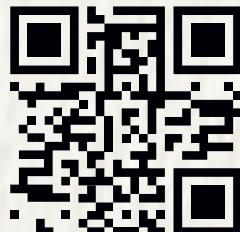
Dans ce livret, tu vas découvrir plein de "grands savoirs" ! Mais sais-tu ce qu'est un grand savoir ?

Les grands savoirs sont les choses importantes à apprendre qui vont te faire grandir et t'aider à mieux comprendre le monde autour de toi.

Il y a même des super vidéos qui te montrent des choses incroyables. Après chaque vidéo, tu trouveras des pages pour t'amuser.

Et devine quoi ? Tu pourras tout effacer et recommencer autant de fois que tu veux grâce aux feutres magiques qui sont avec ton livret.

C'est parti pour l'aventure !



Vidéo en cours

Peux-tu m'écrire ton prénom ?

JE M'APPELLE

.....





Vidéo en ligne



Devenir un super piéton

On va apprendre comment être un super piéton ! Un piéton, c'est une personne qui marche dans la rue. Il y a des règles importantes à suivre pour être en sécurité quand on marche dehors. Tu veux savoir comment faire ? C'est parti !

1. Marcher sur le trottoir

Quand tu es dehors, il faut toujours marcher sur le trottoir. Le trottoir, c'est l'endroit où les piétons marchent en toute sécurité, loin des voitures. Si tu veux traverser la rue, il faut d'abord s'arrêter et bien regarder.



2. Traverser sur le passage piéton

Pour traverser la rue, il y a des endroits spéciaux qu'on appelle des passages piétons. Tu les reconnais avec leurs bandes blanches. Quand tu es sur le bord du trottoir, il faut bien regarder à gauche, puis à droite, et encore à gauche. Quand il n'y a plus de voitures, tu peux traverser calmement. Il est important de tenir la main d'un adulte cela t'aide à rester en sécurité, surtout là où il y a beaucoup de voitures ou de vélos.

3. Écouter les feux de signalisation

Parfois, il y a des feux rouges et verts pour aider les piétons à traverser. Quand le bonhomme est rouge, on doit attendre sur le trottoir. Et quand le bonhomme devient vert, c'est le moment de traverser. Il faut quand même regarder des deux côtés pour être sûr qu'il n'y a aucune voiture.



4. Ne pas courir en traversant

Quand tu traverses la rue, il ne faut jamais courir. Traverse toujours en marchant tranquillement, même si tu es pressé. Courir peut être dangereux parce qu'une voiture peut ne pas te voir arriver.

En suivant ces conseils, tu deviendras un piéton super prudent et tu pourras marcher en toute sécurité dans la rue !





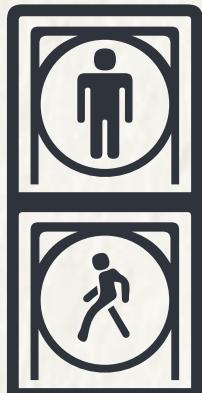
Code du piéton



Montre moi si tu reconnais la route et le trottoir avec ton doigt.

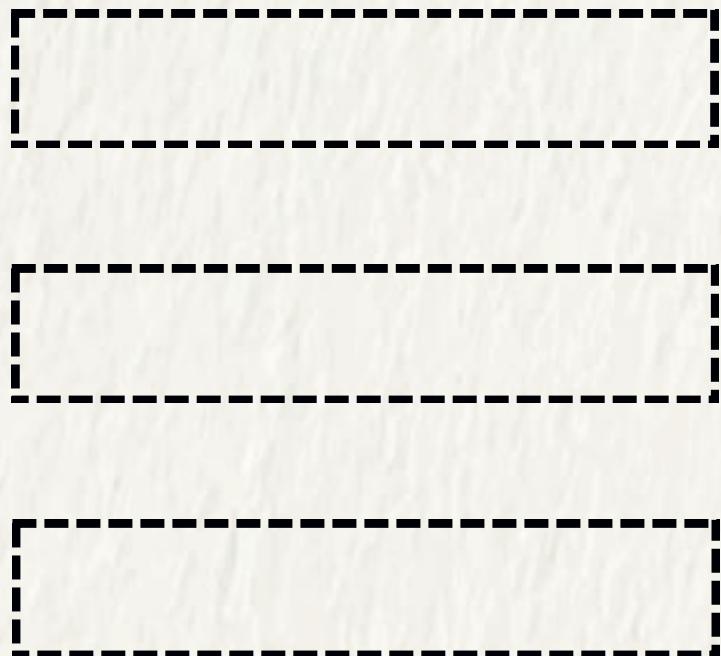


Observe les bonhommes sur le feu pour piéton et colorie de la bonne couleur. **Vert** quand tu as le droit de traverser et **rouge** quand tu dois attendre.



Léo a-t-il traversé correctement ?
Sais-tu m'expliquer pourquoi ?

Prends ton feutre magique pour faire les contours du passage piéton.





Code du piéton

Attache à la roue, à l'aide de ton feutre magique les véhicules qui vont sur la route .



Entoure les comportements dangereux en rouge, et les bons comportements en verts.





Vidéo en cours

Découvrons l'environnement et la nature !



Nous allons parler de quelque chose de très important : prendre soin de la nature ! La nature, c'est tout ce qui nous entoure : les arbres, les fleurs, les animaux, et même l'air que l'on respire.

Tu veux savoir comment tu peux aider la nature à rester belle ?

1. Ne pas jeter ses déchets par terre

Quand tu as fini ton goûter ou que tu joues dehors, tu peux aider la nature en mettant tes papiers ou tes déchets dans la poubelle. En les jetant par terre, tu abîmes la nature et risques de rendre un animal malade. Alors, hop, tout à la poubelle !

2. Prendre soin des arbres et des fleurs

Les fleurs et les arbres ont besoin d'eau et de soleil pour grandir. Mais attention, il ne faut pas les arracher ou les abîmer. Les arbres sont très importants, ils nous font de l'ombre et les oiseaux y font leur nid. Planter des arbres est une belle façon d'aider la nature à grandir.

3. Respecter les animaux

Les animaux sont nos amis. Les oiseaux, les insectes, les petits lapins... La nature est leur maison, ils ont besoin de s'y sentir bien. Si tu vois un animal, tu peux l'observer, mais sans lui faire peur ni lui faire mal.

4. Économiser l'eau

L'eau est très précieuse pour la nature et pour nous ! Quand tu te savones les mains ou que tu te brosses les dents, n'oublies pas de fermer le robinet quand tu n'utilises pas l'eau. Cela aide à ne pas la gaspiller !

Avec ces gestes, tu deviendras un super protecteur de la nature !

Aujourd'hui, tu peux commencer à les pratiquer pour que la nature reste belle !





Les bons comportements !

Regarde les images ci-dessous. Certaines montrent des comportements respectueux pour l'environnement, d'autres non.

Avec ton feutre, entoure l'action qui aide la nature à rester propre.



Comment aider les plantes ?

Aide à prendre soin des plantes ! Entoure l'image qui montre comment aider les plantes à grandir.



Respectons les animaux !

Regarde les images des animaux. Entoure le comportement qui montre du respect pour les animaux.



Économisons l'eau !

Regarde les images et entoure l'action qui montre comment économiser l'eau.





La nature a perdu ses couleurs, à toi de la rendre belle.

Que ferais-tu pour aider la nature à être encore plus belle ?





Vidéo en cours



La politesse

On va parler d'un super pouvoir que tout le monde peut avoir : **la politesse** ! Être poli, c'est utiliser des mots magiques qui rendent les gens heureux. Tu veux connaître ces mots ?

Le mot "Bonjour"

Quand tu vois quelqu'un, que ce soit le matin ou dans la journée, tu peux dire : "Bonjour !" C'est un mot qui fait plaisir. Dis-le avec un joli sourire, et tu verras, les gens seront contents !

Le mot "S'il te plaît"

Quand tu veux quelque chose, tu peux utiliser les mots "S'il te plaît". Par exemple, si tu veux de l'eau, tu peux dire : "S'il te plaît, je peux avoir un verre d'eau ?" C'est plus gentil, et les gens seront heureux de t'aider.

Le mot "Merci"

Quand quelqu'un t'aide ou te donne quelque chose, que fais-tu ? Tu dis "Merci !". C'est comme dire : "Je suis content que tu m'aies aidé". C'est un mot qui fait chaud au cœur !

Le mot "Pardon"

Si tu fais une petite bêtise ou si tu bouscules quelqu'un par accident, tu peux dire "Pardon". Cela montre que tu es désolé, et ça aide à réparer les petites erreurs.

Le mot "Au revoir"

Quand tu t'en vas, n'oublie pas de dire "Au revoir". C'est un joli mot qui veut aussi dire : "À bientôt !"

Utiliser ces mots, c'est rendre le monde plus heureux et plus joyeux ! Tu veux essayer aujourd'hui ? À chaque fois que tu diras l'un de ces mots, tu rendras plus joyeuse la journée de quelqu'un !



La politesse

Toutes les lettres de Léo se sont mélangées ! Peux-tu l'aider à les remettre dans le bon ordre pour créer le mot magique 'MERCI'.



M E R C I
• • • • •
i c M R E



A quel mot magique te fait penser chaque image ?



Trouveras-tu les mots magiques dans la conversation entre Léo et Léa ?

S'il te plaît - Au revoir - Merci - Bonjour - Avec plaisir - À bientôt

C'est mercredi, Léo joue dans le parc et rencontre Léa. « **B**..... Léa ! » dit Léo avec un grand sourire. Léa répond : « **B**....., Léo ! » Ensuite, Léo lui demande : « Est-ce que je peux jouer avec toi, **S**..... ? » Léa répond : « Oui, bien sûr ! **Avec P**..... ! » À la fin de la journée, Léo dit : « **Au** et **M**..... pour ce super jeu, Léa ! » Et Léa répond : « **M**..... à toi aussi, Léo ! **À** !

La politesse

Jouons à cache-cache avec les mots magiques. Chaque fois que tu vois le même mot que celui en rouge, tu peux l'entourer avec ton feutre.

BONJOUR	BONSOIR	BONJOUR	TOUJOURS
AU REVOIR	ARROSOIR	PASSOIRE	AU REVOIR
PARDON	PARDON	BOUTON	BALLON
MERCI	MARDI	MERCI	MERLE

Entends-tu les mots magiques dans ce poème ?

Matin câlin, matin **Bonjour**,
S'il-te-plaît ou **Merci**,
Ça c'est très gentil
Si je fais une petite erreur,
Pardon répare les coeurs.
Câlin du soir c'est **Au revoir**,
Avec ces mots, tout brille d'espoir !
Les mots magiques sont merveilleux,
Ils rendent tout le monde plus heureux !



Si tu veux apprendre le poème avec moi scan le QR code.





Vidéo en cours



RECYCLER C'EST QUOI ?

Recycler, c'est quand on prend des objets qu'on ne peut plus utiliser (comme une bouteille ou du papier) et qu'on les transforme en nouvelles choses, pour éviter de les jeter à la poubelle.



Quand tu aperçois ce dessin sur un papier, une boîte, ou un emballage, cela veut dire qu'il est recyclable. Cet emballage doit donc être trié avec les mêmes emballages pour être recyclé et transformé en quelque chose de nouveau.



Le papier : c'est tout ce qui est comme les feuilles que tu utilises pour dessiner. C'est léger, tu peux le plier facilement et le déchirer avec tes mains.



Le carton : c'est comme les boîtes quand on achète les chaussures ou les céréales. C'est plus dur que le papier et un peu plus épais.



Le plastique : ça peut être dur ou mou, et souvent, ça ne casse pas facilement. Il est léger et peut avoir plein de couleurs. Par exemple, ta bouteille d'eau, tes jouets ou les boîtes où on range les aliments, sont souvent en plastique.



Le verre : c'est lisse et transparent, on y voit souvent à travers, comme les fenêtres ou les bouteilles. Il fait un bruit "cling" quand on le tape doucement, mais il se casse facilement, donc il faut faire attention.



Pour protéger la planète on peut recycler mais aussi réparer, ou donner pour moins gaspiller. Par exemple lorsque ton pull ne te va plus tu peux le donner à un copain plus petit que toi pour qu'il l'utilise. Si un jouet est cassé tu peux essayer de le réparer pour éviter de le jeter.

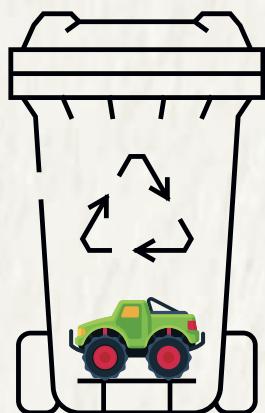
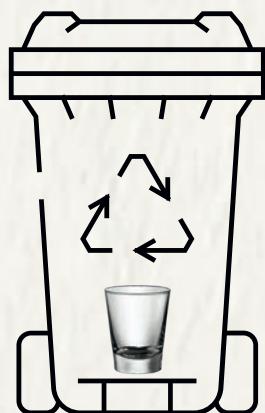




Trie dans les bonnes poubelles les déchets. Le papier dans la poubelle bleue, le plastique dans la poubelle jaune et le verre dans la poubelle verte.



Les poubelles ont perdu leur couleur. Peux-tu colorier de la bonne couleur chaque poubelle ? Attention, regarde bien l'objet à l'intérieur pour ne pas te tromper.





Le recyclage

Dans chaque poubelle s'est glissé un intrus ? Peux-tu le barrer ?



Tous les restes de nourriture doivent être mis dans un sac poubelle. Mais attention, Léa a fait une petite erreur ! Elle a mis dans le sac des objets qui peuvent être recyclés. Peux-tu l'aider ? Relie uniquement les restes de nourriture qui doivent être jetés dans la poubelle.





Vidéo en cours

Bien Manger pour bien grandir et en bonne Santé



Bonjour, petit chef ! Aujourd'hui, nous allons découvrir comment bien manger pour que ton corps soit fort, plein d'énergie, et en bonne santé. Ce que tu manges est très important, et il existe plusieurs familles d'aliments qui aident ton corps de différentes manières.

Les Fruits : L'énergie colorée !

Les fruits, comme les pommes et les oranges sont colorés et remplis de vitamines. Ils appartiennent à la famille des fruits et te donnent de l'énergie pour jouer et courir.



Les Légumes : Les champions de la force !

Les légumes, comme les carottes et les courgettes, aident tes muscles à devenir forts. Ils font partie de la famille des légumes et gardent ton corps en bonne santé.



Les Produits Laitiers : Des os solides !

Le lait, le yaourt et le fromage appartiennent à la famille des produits laitiers. Ils sont remplis de calcium, une substance spéciale qui rend tes os et tes dents solides.



Des aliments pour rendre ton corps plus fort !

La viande, le poisson, les œufs sont des aliments qui t'aident à devenir plus fort. Ils aident à développer tes muscles et à soigner ton corps quand tu es fatigué ou malade.

Les aliments qui te donnent de l'énergie !

Le pain, le riz, les pâtes et les pommes de terre donnent à ton corps l'énergie dont il a besoin pour jouer, apprendre, et grandir.



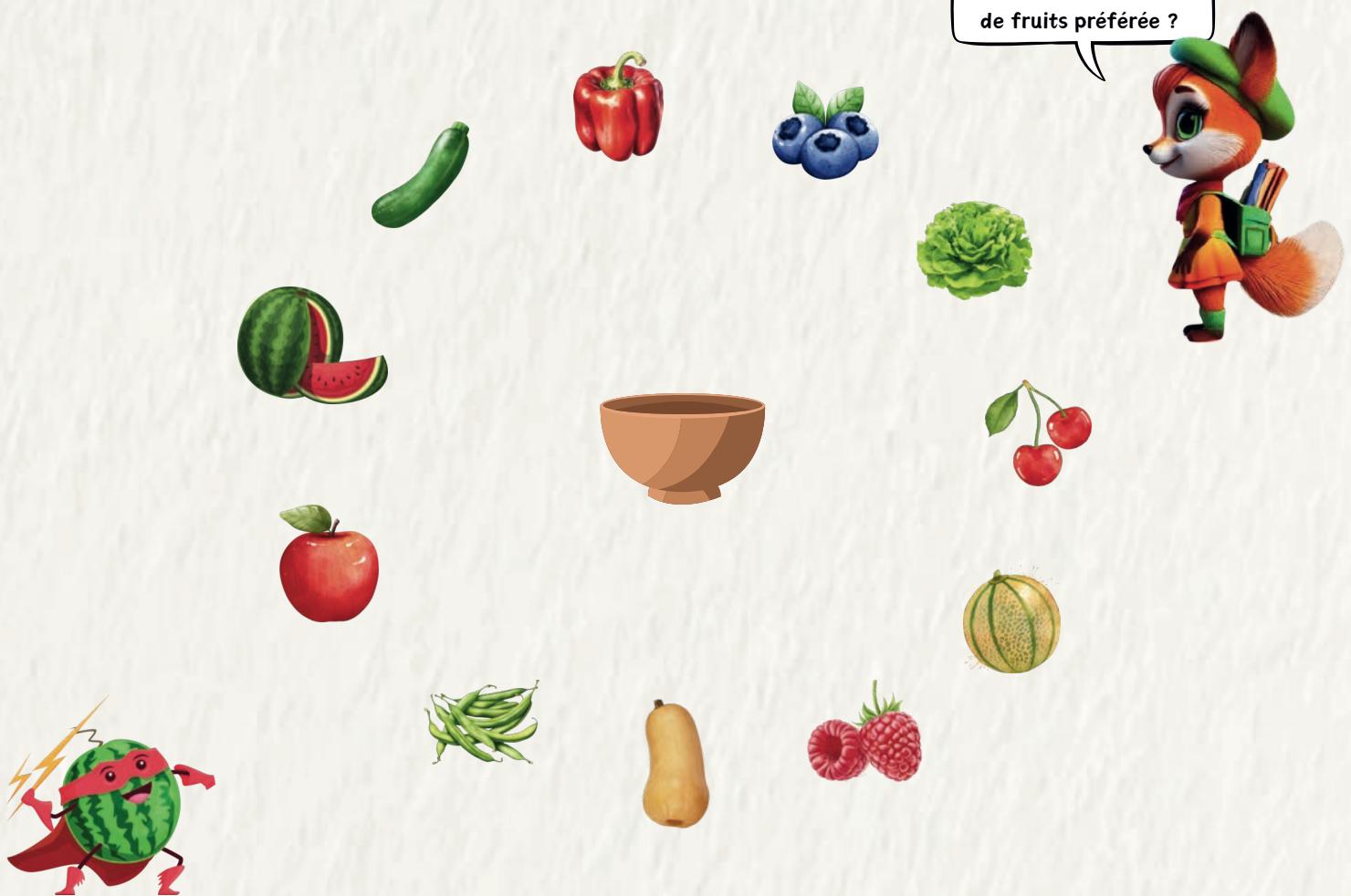
Un repas équilibré signifie que tu dois manger des aliments de chaque famille pour que ton corps reçoive tout ce dont il a besoin pour bien grandir. Tu dois manger un peu de tout pour être en pleine forme !



Manger sainement

Et si on préparait une délicieuse salade de fruits ! Aide les fruits à sauter dans le bol en les reliant avec ton feutre.

Quelle est ta salade de fruits préférée ?



Prêt pour une nouvelle mission ? Entoure les aliments qui sont sucrés en rouge et les salés en vert.





Manger sainement

Léa va au supermarché, aide-la à choisir les aliments qui sont bons pour la santé en faisant une croix dans les petits carrés.



Liste de course

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Les produits laitiers ont besoin de ton aide ! Entoure-les avec ton feutre pour les retrouver.





Vidéo en cours

Les accidents domestiques

Les accidents domestiques sont tous les petits ou gros bobos que l'on se fait à la maison ou dans le jardin. Il y a des choses importantes à savoir pour les éviter.

Ne pas toucher aux choses dangereuses

À la maison, il y a des choses que tu ne dois pas toucher, comme les prises électriques, les produits de nettoyage et les couteaux ou les médicaments. Ces choses peuvent être dangereuses. Si tu as besoin de quelque chose demande toujours à un adulte de t'aider.



Ne pas s'approcher des objets chauds

Les casseroles, les tasses de café ou les fers à repasser sont très chauds et peuvent te brûler. Il est important de ne pas toucher ces objets tout seul. Si tu veux aider à la cuisine, demande à un adulte de t'assister.



Faire attention aux portes et aux fenêtres

Les portes et les fenêtres peuvent aussi être dangereuses. Tu risques de coincer tes doigts dans une porte en la fermant trop vite. Ne t'approche pas trop des fenêtres ouvertes, surtout si elles sont en hauteur.



Les meubles et les escaliers, des endroits à surveiller



Certains meubles peuvent être dangereux si on ne fait pas attention.

Monter sur une chaise ou sur une table pour attraper quelque chose est très dangereux.

Tu pourrais tomber et te blesser.

Il ne faut pas courir dans les escaliers, tu pourrais glisser et te faire très mal.

Si tu te fais mal, parles-en à un adulte tout de suite. Ils sont là pour t'aider et te protéger !



Les accidents domestiques

Ouvre bien les yeux ! Trouve les situations où il y a du danger et fais un grand trait dessus pour les barrer !



Aide Léo à relier chaque danger à la blessure qu'il peut causer !



Les accidents domestiques

Regarde bien les images ! Peux-tu mettre des cercles autour des objets ? Entoure en bleu les choses qui pourraient te faire tomber, en rouge celles qui pourraient te couper, et en jaune celles qui pourraient te brûler. Amuse-toi à colorier ! 🌈



Aide Léo à sortir du labyrinthe sans qu'il se fasse mal pour rejoindre Léa.







Vidéo en cours

Les premiers secours

Maintenant que tu connais les risques, tu vas apprendre à devenir un petit héros pour aider lorsque quelqu'un se fait mal. Même si tu es encore petit, tu peux être utile ! Voici ce qu'il faut faire si quelqu'un se fait mal. Un adulte ou un enfant peut parfois se faire très mal et ne peut plus se lever. Il peut aussi arriver qu'il garde les yeux fermés et qu'il s'endorme ; cela s'appelle un malaise. Dans ce cas-là, tu vas être très important pour aider cette personne.

Prévenir un adulte

Si tu vois quelqu'un se faire mal, la première chose à faire est d'aller vite chercher un adulte. Cela peut être papa, maman, la maîtresse, ou un autre grand. Ils savent quoi faire pour aider !

Parler au téléphone (Appeler le 15)

Si l'adulte n'est pas là et que c'est très urgent, tu peux appeler le numéro 15, c'est le **1** et le **5**. C'est un numéro spécial pour les secours. Tu peux demander à ton papa ou ta maman de te montrer comment appeler en cas d'urgence car le plus souvent les téléphones sont verrouillés. Quand tu sauras faire, tu dois te rappeler de ces numéros **1** et **5** et ensuite retrouver les chiffres sur le clavier.



Pour appeler le 15 il faut :

- appuyer sur le **1** (la touche **rouge**)
- puis le **5** (la touche **bleue**)
- il faut ensuite appuyer sur le téléphone (touche **verte**)



Une fois que le docteur répond, tu peux lui dire calmement pour bien qu'il comprenne :

Qui tu es : "Je m'appelle Léo"

Où tu es : "Je suis chez ma mamie qui habite à Aix-en-Provence." Tu dois donner le maximum d'informations pour que le docteur puisse venir t'aider. Si tu connais l'adresse, c'est parfait ; sinon tu peux dire si tu es proche de ton école, ou d'un lieu que tu connais.

Ce qui s'est passé : Enfin, tu vas décrire si tu as vu ce qui s'est passé pour la personne qui s'est fait mal. "Ma mamie a glissé et elle est tombée sur la tête."

Aider à rassurer

Quand quelqu'un se fait mal, il peut être triste ou pleurer. Tu peux l'aider en disant : "Ça va aller, je vais chercher de l'aide." Un petit câlin ou tenir sa main, ça peut aussi aider à le rassurer en attendant un adulte.

Ne pas toucher le bobo

Même si tu veux bien faire, il ne faut pas toucher le bobo de quelqu'un. Les adultes ou les médecins savent quoi faire pour soigner, alors toi, tu peux rester près pour rassurer sans toucher.

Conclusion :

Bravo ! Tu es maintenant un petit héros des premiers secours. N'oublie pas : chercher un adulte, appeler le 15 si c'est urgent, et aider à rassurer en restant calme. Avec ces gestes, tu pourras aider ceux qui en ont besoin !

Les premiers secours

Sans regarder la page des grands savoirs saurez tu colorier le chiffre pour appeler les urgences ?



Bravo tu as réussi à appellé le docteur ! Tu dois maintenant tout me dire pour que je puisse venir t'aider. Regarde l'image et dis moi tout.

Qui es-tu ?

Où es-tu ?

Qu'est ce qui s'est passé ?



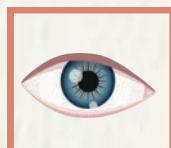
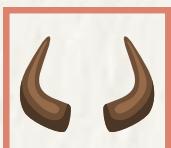
Les premiers secours

Pour pouvoir dire au docteur ou la personne s'est blessée, il est important que tu connaisses les parties du corps.

Ça tombe bien, les images ont perdu leur place ! Aide-les à retrouver leur emplacement en les reliant avec ton feutre.



Des intrus se sont glissés parmi ces images. Barre les parties qui ne sont pas sur le corps humain.





Vidéo en cours

Les règles d'hygiène pour être en bonne santé !



Bonjour, petit super-héros ! Nous allons apprendre ensemble comment rester propre et en pleine forme ! Tu es prêt ? C'est parti !

1. Se laver les mains

Tu sais, tes mains touchent plein de choses tout au long de la journée. Parfois, elles attrapent des petites poussières ou des microbes (les microbes sont des vilains, trop petits pour qu'on les voit !). Pour les chasser, il faut se laver les mains avec du savon et de l'eau.

On se lave les mains :

- Avant de manger
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir joué dehors



Tu veux essayer ? Fais des bulles avec le savon, et chasse les vilains microbes !

2. Se brosser les dents



Les dents aussi ont besoin d'être propres ! Après chaque repas, il y a des petits morceaux de nourriture qui restent dans ta bouche. Si tu ne les enlèves pas, ils peuvent abîmer tes dents.

Prends ta brosse à dents, mets un peu de dentifrice, et frotte doucement tes dents ! Ça aide à garder tes dents blanches et en bonne santé.

3. Prendre un bain

Pour être en forme et sentir bon, tu dois aussi prendre un bain ou une douche. Quand tu te laves avec du savon et de l'eau, tu enlèves la saleté qui est sur ta peau après avoir joué.



4. Se moucher le nez

Quand tu tousses ou éternues, il y a des petits microbes qui sortent de ta bouche ou de ton nez. Pour ne pas les partager avec tes amis, utilise un mouchoir ou mets ton bras devant ta bouche. Comme ça, tu protèges tes amis et ta famille !

Bravo, maintenant tu connais toutes les règles d'hygiène !

Si tu fais tout ça, tu seras en pleine forme, prêt à jouer et à t'amuser sans tomber malade !



Les règles d'hygiène pour être en bonne santé !

Associe chaque image à l'action spéciale qu'il faut faire pour être tout propre et brillant. Prêt à rendre tout le monde propre ?



•



•



•



•



•



•



•



•

Aide Léa à faire les bons gestes pour aider ses amis à rester propres et en bonne santé !

Se laver les mains :

Le petit chat a joué dans le jardin et ses pattes sont sales.

Que doit-il faire ?

Dessine un cercle autour du savon et de l'eau.





Les règles d'hygiène pour être en bonne santé !

Se brosser les dents :

Le petit chien a mangé son petit déjeuner. Maintenant, il doit se brosser les dents !

Quel objet doit-il utiliser ?

Entoure la brosse à dents.



Prendre un bain :

Le cochon est tombé dans la boue et il est tout sale ! Il doit prendre un bain.

Aide-le à trouver la baignoire.

Colorie la baignoire en bleu.



Se moucher le nez :

Le lapin a le nez qui coule. Il veut se moucher pour rester propre.

Quel objet doit-il utiliser ?

Entoure le mouchoir.



Couvrir sa bouche :

Un enfant éternue. Il doit couvrir sa bouche pour ne pas envoyer ses microbes partout.

Que doit-il faire ?

Dessine un cercle autour de l'image où il met son bras devant sa bouche.





Vidéo en cours



Les émotions

Nous allons maintenant parler des émotions. Mais saurais tu me dire ce qu'est une émotion ?

Les émotions ce sont les choses qu'on ressent à l'intérieur de nous. Parfois, on est heureux, parfois triste, et d'autres fois un peu fâché. Tu veux apprendre à reconnaître les émotions et à savoir quoi faire avec elles ? Allons-y !

La joie

Lorsque tu es heureux, ton visage s'illumine, ton cœur est tout léger et tu te sens bien ! C'est comme quand tu joues avec tes amis ou que tu manges ton gâteau préféré. Tu peux dire : "Je suis heureux !" ou "Je suis content !"



La tristesse

Il arrive que l'on ressente de la tristesse. Peut-être que quelque chose ne s'est pas bien passé ou que tu as perdu ton jouet préféré. Quand tu es triste, tu as envie de pleurer et tu te sens tout mou. C'est normal d'être triste de temps en temps. Tu peux dire : "Je suis triste." Et demander un câlin pour t'aider !

La colère

Quand tu es en colère, ton visage devient tout sérieux et tu as envie de crier ou de taper du pied. C'est comme quand quelqu'un prend ton jouet sans te demander. Tu peux dire : "Je suis fâché." Mais au lieu de crier, tu peux essayer de respirer doucement pour te calmer.



La peur

Parfois, on a un peu peur, comme quand il fait tout noir dans la chambre ou qu'on entend un gros bruit. C'est normal d'avoir peur parfois. Tu peux dire : "J'ai peur." Et tu peux toujours demander de l'aide à papa ou maman.

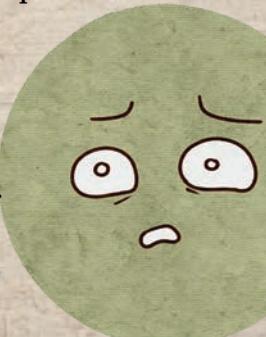
Que faire quand tu ressens une émotion ?

Si tu es content, partage ton bonheur avec un sourire !

Si tu es triste, n'hésite pas à en parler à quelqu'un et à demander un câlin.

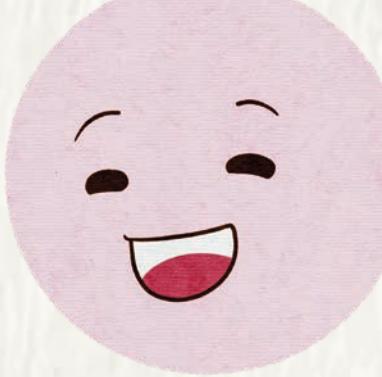
Si tu es en colère, respire doucement et explique pourquoi tu es fâché.

Si tu as peur, dis-le à quelqu'un pour qu'on te rassure.



Les émotions sont toutes importantes !

Être content, triste, fâché ou avoir peur, c'est normal. Ce sont des petits messages que ton cœur t'envoie. Tu veux essayer de dire ce que tu ressens aujourd'hui ?



Les émotions

Regarde les enfants ci-dessous. Ils montrent chacun une émotion différente. Peux-tu à l'aide de ton feutre mettre les enfants qui ont les mêmes émotions :

- Ceux qui sont contents
- Ceux qui sont tristes
- Ceux qui sont en colère
- Ceux qui ont peur



•

•

•

•

•

•

•

•

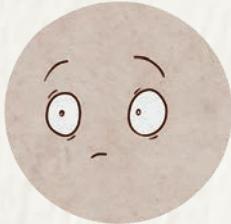


Maintenant, tu peux me montrer comment tu es lorsque tu es content ?

Tu peux aussi essayer de le faire avec les autres émotions.

Comment te sens-tu ?

Dessine sur le visage pour montrer comment tu te sens aujourd'hui. Es-tu joyeux, triste, ou ressens-tu une autre émotion ?



ISBN : 978-2-9594495-2-9

Toute reproduction ou représentation, totale ou partielle, de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'éditeur, est strictement interdite.

Achevé d'imprimer en Avril 2025 en France :
Dépot légal : Février 2025 -
N° de projet :

Mon Petit Livret effaçable des Grands Savoirs !

Le livre MB Création est conçu pour accompagner les enfants dans leur développement tout en s'amusant. À travers des activités ludiques et pédagogiques, ce livre aborde des thèmes essentiels comme l'environnement, la politesse, la sécurité domestique, et les émotions. Adapté à leur âge, il aide les enfants à découvrir le monde, à acquérir de bonnes habitudes et à développer leur savoir-être.

- Avec ses pages effaçables, les enfants peuvent réaliser chaque activité plusieurs fois, offrant des possibilités infinies pour s'entraîner et s'améliorer.
- Grâce au QR code, ils peuvent être autonomes en visualisant la vidéo de la leçon avant de faire les exercices.

ISBN : 978-2-9594495-2-9



9 782959 449529