



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

« 7 »



Ma journée bien rythmée, pleine de vitalité

- ✔ Pour mieux profiter de chaque instant
- ✔ Pour être en forme
- ✔ Pour être concentré et bien apprendre
- ✔ Pour passer une bonne journée tout simplement !

Je me couche tôt et je fais une bonne nuit.



Rythme adapté, alimentation équilibrée, journée pleine de vitalité.

Je me réveille en forme, plein d'appétit pour mon petit déjeuner.



J'ai plein d'énergie pour suivre et participer en classe.



Je n'ai pas encore faim. Je me détends en jouant avec les copains.



J'ai très faim. Je suis plus ouvert à manger de tout.



J'ai un petit creux. Je prends un petit goûter plaisir.



J'ai bon appétit. Je mange de tout avec plaisir.



Je me couche tard, à cause des écrans.



J'ai du mal à me lever, je n'ai pas faim, je ne mange rien.



Je suis fatigué, j'ai du mal à me concentrer



J'ai faim. Je mange à la récré.



Je n'ai pas faim. Je ne mange pas mes légumes et à peine ma viande.



J'ai faim. Je prends un gros goûter sucré.



Je n'ai pas faim. Je ne mange presque rien.

Rythme décalé, alimentation déséquilibrée, journée gâchée.

Tu vois comme une bonne nuit de sommeil et des repas où tu manges un peu de tout t'aident à ne pas grignoter, à être en forme et à passer une bonne journée.

➤ Alors à toi de jouer !





Le coin des émotions

Deviens « bienveillant » mystère !

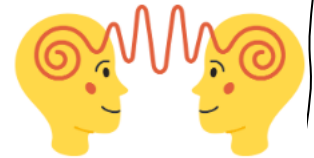
- ✔ Pour éviter les disputes
- ✔ Pour s'entraider
- ✔ Pour se sentir bien en famille ou avec les copains
- ✔ Pour trouver des solutions ensemble



- ✔ Ecris le nom des membres de ta famille sur des bouts de papier. Chacun tire au sort un des papiers.
 - ✔ Il doit ensuite veiller pendant une semaine sur la personne qu'il a tirée au sort. Mais discrètement, car il ne faut pas être démasqué !
 - ✔ A la fin de la semaine, chacun doit proposer le nom de son supposé ange-gardien et expliquer son choix.
- Et pourquoi ne pas jouer à ce jeu aussi en classe ?*

Dans les pays scandinaves, les élèves ont des cours d'empathie. Sais-tu ce que c'est ?

L'**empathie** c'est la capacité de ressentir les émotions des autres. Développer ton empathie, c'est donc apprendre à écouter les autres et à mieux les comprendre.



Le coin des sportifs

Comme chien et chat !

- ✔ Pour découvrir des positions de yoga
- ✔ Pour t'étirer comme un chat
- ✔ Pour être en forme et te faire des muscles
- ✔ Pour t'amuser tout simplement

le chat



le chien



le chien tête en bas



Il pleut ? Pas grave. 😊 Et si tu faisais une petite séance de **yoga** ?

- ✔ Mets-toi à quatre pattes en position de **la table** avec le dos bien droit.
- ✔ Pour **le chat**, arrondis le dos et baisse la tête.
- ✔ Pour **le chien**, laisse ton ventre descendre vers le sol et relève la tête.
- ✔ Tu peux terminer par **le chien tête en bas**.



Respire lentement et profondément.

Compte 10 respirations avant de passer à la position suivante.

Tu peux recommencer 3 fois de suite.

योग

Le Yoga est une discipline qui vient de l'Inde.

Elle te permet de t'assouplir et de te concentrer sur ta respiration.

