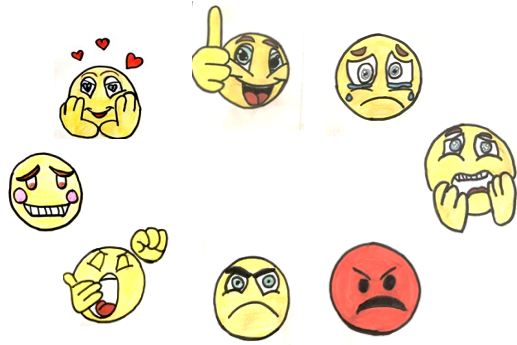


MATERNELLE ACTU 01

25 Mars 2020

Continuité pédagogique : A destination des familles



Les enfants ont une vie émotionnelle riche et souvent débordante de par leur cerveau en construction. L'intelligence émotionnelle, c'est la capacité à réguler ses réactions émotionnelles et de stress, à identifier ce qu'on éprouve, à savoir le formuler, en comprendre l'origine et en reconnaître le déclencheur immédiat et les causes plus cachées. C'est savoir exprimer ce que l'on ressent, pour que soit entendu sans blesser autrui. C'est mesurer l'impact sur les autres de notre attitude envers eux. »

Isabelle Filliozat, Les émotions, Ed. Nathan

LES EMOTIONS QUAND ON A 2, 3, 4, 5 ou 6 ans

Dans ces moments si particuliers, nous vous proposons quelques pistes autour des émotions. Celles de vos enfants, les vôtres, celles de la famille... Souvent travaillées à l'école, les émotions ont toute leur place dans ces temps d'école à la maison!

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

Tout au long de la journée, vos enfants ressentent des émotions, elles se manifestent parfois:

- par des réactions verbales (cris, parler très vite, ne plus parler...)
- par des réactions corporelles (mains qui tremblent lorsqu'on a peur, visage rouge lorsqu'on est en colère, sourire lorsqu'on est joyeux ...)

Les émotions sont des réactions à tout ce qui se passe autour de nous et vient nous toucher...



Vidéo « Comprendre les émotions » à retrouver [ici](#) ou en scannant le QR CODE



DES HISTOIRES EN LIGNE AUTOUR DES ÉMOTIONS

L'album « La couleur des émotions » [ICI](#)



et « Grosse colère » [ici](#)

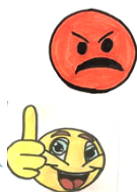


Demandez à votre enfant ce qu'il aime, s'il a eu peur ? Que ressentent les personnages? Les enfants aiment entendre plusieurs fois les mêmes histoires, n'hésitez pas à lui proposer!



RECONNAÎTRE SES ÉMOTIONS, AVEC VOTRE ENFANT, EN FAMILLE

Cherche ce qui te rend heureux, triste, en colère ou ce qui te fait peur!



Que se passe-t-il dans ton corps, tes mots quand tu ressens ces émotions?



Côté numérique :

comment scanner un QR CODE ?

1. Télécharger une application qui permette de scanner le QR CODE comme « QR Scanner »

2. Une fois installée, ouvrir l'application et flasher le QR CODE

3. Cliquer ensuite sur « Ouvrir le lien » pour accéder au contenu



A vous de flasher !



Les émotions en musique!



Ecoutez, chantez, respirez avec la comptine « Je suis en colère », les paroles [ICI](#)



Une vidéo pour découvrir les gestes de la comptine « Les petits pouces ont peur du loup ». [ICI](#)



La joie, la tristesse, la peur, la colère... tendez l'oreille pour découvrir ce que vous ressentez en écoutant la musique classique : [ICI](#) ou QR CODE



Lorsque vous écoutez de la musique, partagez les émotions ressenties avec votre enfant. S'il n'a pas les mots pour exprimer ce qu'il a ressenti, vous pouvez l'aider en lui proposant une formulation, ou en lui proposant de dessiner!

Jouer et dessiner avec les émotions!

Voici un memory simple autour des émotions: cliquez [ICI](#)

Une vidéo pour permettre à votre enfant de dessiner les émotions des visages ! [Ici](#) ou en flashant le QR-Code

Petits conseils :



Pensez à ne pas proposer des temps d'activité trop long ... 20 minutes suffisent



Pensez à proposer des activités en extérieur et à sortir les jeux de société !



Veillez à ce que ce soit votre enfant qui parle le plus lorsque vous lui demandez de raconter un moment, une histoire...

Retrouvez en page 2 des activités physiques, en page 3 des pistes au quotidien et une recette en dernière page!



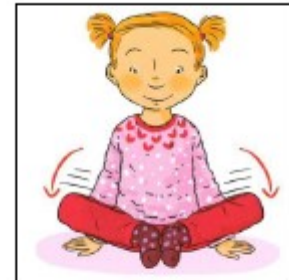
Voici quelques pistes pour allier activité physique et émotions! Vous pouvez consulter ces exercices sans imprimer, suivez les indications et n'hésitez pas à faire de ces activités, des petits rituels « bien-être » pour toute la famille!

UN PEU DE GYMNASTIQUE...

« le papillon »

Objectif : étirer ses muscles, sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire / sans matériel / au sol.

Déroulement : assis, jambes fléchies, plantes des pieds jointes, laisser les genoux tomber vers le sol de chaque côté. Laisser le poids agir en allongeant les temps d'expiration pour obtenir l'étirement musculaire et le relâchement.



D'après « Pratiques corporelles de bien être » de Annie Sébire.

On peut aussi : faire durer la posture le temps d'écouter une petite chanson, monter puis descendre lentement les genoux, comme les ailes d'un papillon, amener doucement le front vers les genoux en arrondissant le dos et en relâchant la tête sur les expirations.

Vous découvrez en flashant le QR-Code ou en cliquant [ICI](#) , 8 cartes d'activités autour de la respiration.

Ces petits exercices peuvent aider votre enfant lorsque les émotions de la colère, de la peur ou de la tristesse sont fortes. La respiration permet à tous d'améliorer la concentration, l'attention et la régulation des émotions, petits comme grands! N'hésitez pas à faire ces activités en famille.

Ces cartes sont mises en ligne sur le site apprendreaeduquer.com





UN PEU D'EXERCICE!!!

Les défis sportifs!

Nous vous proposons des défis sports! A partir d'un mot, d'une lettre, vous réaliserez un défi.

Par exemple, choisissez une émotion: le mot JOIE.

J	O	I	E
Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe sur le côté 	Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois!	Reste droit comme un I en levant les bras en l'air et les mains jointes	Fais 4 sauts en faisant des 1/2 tours 

Sélectionner ensuite les exercices de chaque lettre. Avec le mot JOIE, votre enfant réalisera les exercices ci-dessous:

Vous retrouvez l'ensemble des défis avec toutes les lettres en flashant le QR-CODE ou [ici](#) !



Le numéro précédent était consacré au quotidien au service des apprentissages.

Retrouvez ci-dessous quelques idées proposées par des enseignants du département pour poursuivre les pistes évoquées.

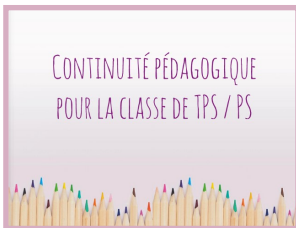


Précédemment nous évoquions le rituel de fin de journée: demander à votre enfant de dire un moment agréable de la journée.

Aujourd'hui nous vous proposons de commencer la journée en « offrant » un compliment à une personne de la famille!

Les émotions sont le fil rouge de nos journées... dès le réveil et jusqu'au coucher!

Nous vous proposons de découvrir trois livres accessibles en ligne. Vous y découvrirez des idées pour concilier le quotidien et l'école à la maison pour les enfants de Toute Petite et Petite Section, de Moyenne Section ou de Grande section. Cliquez directement sur le l'image ou flasher le QR-code pour retrouver ces livres à feuilleter en ligne avec votre enfant.



Les mathématiques au quotidien!

Comment fabriquer des « petits problèmes mathématiques » avec ce qu'il y a chez vous?

voici quelques problèmes avec les situations de « tous les jours »:



Combien manque-t-il d'œufs sur la plaque?



Les enfants ont déjà mangé 2 bananes, Combien avons-nous de bananes avant le goûter?



Nous sommes 9 enfants, combien manque-t-il de compotes pour que chaque enfant en ait une?

Un peu d'exercice en se remémorant les parties du corps....

Tête, épaule, genoux et pieds....

Flasher le QR-code pour suivre la musique!



Sablés papillons

Pour 10 sablés

1 Mélangez tous les ingrédients, en commençant par le beurre et le sucre. Ajoutez les œufs et enfin la farine.

120 g de beurre mou
100 g de sucre
2 jaunes d'œufs et 1 œuf entier
250 g de farine

2 Divisez la pâte en deux parties égales. Ajoutez le cacao à l'une des moitiés et mélangez.

1 c à s de cacao non sucré

3 Sur un film alimentaire, étalez l'une des pâtes sur 40 x 10 cm environ, faites de même avec l'autre moitié. Soulevez une des deux pâtes à l'aide du film et retournez-la pour la poser sur l'autre. Roulez les pâtes ensemble et mettez au frais 2h minimum (ou 15 mn au congélateur).

2h au frigo

4 Coupez le rouleau en deux parties égales. Placez les deux rouleaux l'un à côté de l'autre puis coupez ensuite des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Pincez pour former les ailes et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 15 mn. C'est prêt!

Thermostat 6 (180°C)
Cuisson : 15 mn

www.c-monetiquette.fr