MERVEILLES DE NOUVELLE-CALÉDONIE

? S'ENTRAÎNER À SE SENTIR BIEN.

Reconnais-tu ces lieux ?

Quel est ton paysage préféré ?

MERVEILLES DE NOUVELLE-CALÉDONIE

S'ENTRAÎNER À SE SENTIR BIEN

Entre nous - L'objectif de cette activité est d'aider les élèves à exprimer les situations qui leur permettent de se sentir bien tout en leur apprenant à se relaxer par la concentration sur la respiration, des parties du corps, un lieu, les sons, les odeurs,… Ce type d'exercice permet un retour au calme et une meilleure attention en classe.

Entrée dans l'activité santé

Occuper l'espace de la salle en se déplaçant librement. Se rapprocher le plus possible les uns des autres puis s'éparpiller au maximum dans la salle. Arrêter les déplacements. Rester debout et fermer les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. Se concentrer sur sa respiration et constater qu'elle ralentit doucement quand on arrête de bouger. Respirer de plus en plus calmement, on est détendu. Inspirer profondément puis expirer doucement. Répéter 2 ou 3 cycles respiratoires.

Imaginer qu'on est dans un endroit qu'on aime bien (un jardin, une forêt, le bord de la mer,...). Dans cet endroit, on y sent des odeurs particulières, (les imaginer), on y entend des bruits particuliers (imaginer le chants des oiseaux, le bruit du vent,...), on y voit d'autres êtres vivants (plantes, arbres, animaux : insectes, oiseaux, mammifères, etc.). Imaginer celui qu'on aimerait rencontrer, observer. Sourire en pensant à cet endroit. Ouvrir doucement les yeux et se déplacer calmement pour s'asseoir en cercle.

Le professeur choisit un élève pour qu'il dise quel lieu il a imaginé et pourquoi il aime bien ce lieu. Les autres écoutent puis peuvent s'exprimer chacun à leur tour : ont-ils choisi le même lieu ? Si oui, pourquoi ? Si non, quel lieu ont-ils choisi et pour quelles raisons ?

Récapituler les différents lieux où l'on peut se sentir bien et surtout pourquoi on s'y sent bien : qu'est-ce qu'on y trouve ? Qu'est qu'on y fait ?

L'activité de découverte

Proposer aux élèves de découvrir des photographies qui peuvent aider à la relaxation.

Merveilles de Nouvelle-Calédonie

- Identifier les lieux.
- Exprimer ses préférences. Argumenter ses choix.
- Constater que l'on n'a pas tous les mêmes goûts, les mêmes besoins pour se sentir bien quelque part.

Une activité complémentaire

Pour aller plus loin, le professeur peut interroger la classe sur les façons de faire ou d'être pour que chacun se sente bien et respecté dans la classe ou à l'école. Plusieurs propositions peuvent émerger : se dire bonjour en arrivant, ne pas se bousculer, créer un coin détente/lecture pour des temps calmes, établir des règles de vie au sein de la classe, personnaliser son bureau par un objet, être attentif aux élèves qui sont seuls, etc.

Pour aller plus loin

Découvrir d'autres activités qui aident à mieux se concentrer sur son travail : activités de rupture et mouvements instinctifs de détente.

Message pour les élèves

La santé s'est aussi le bien-être, l'harmonie avec les autres et son environnement.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 2 3 4 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie