

Programme

Activités créatives et développement des compétences mentales et émotionnelles par la musique et les jeux

Livre sur l'éducation de la petite enfance

QU'EST-CE QUE L'ESPRIT VIF

C'est une association d'un groupe de personnes qui, sans but lucratif, travaille à améliorer les niveaux cognitifs et émotionnels des enfants, des parents et des éducateurs, en construisant et élaborant des exercices et des pratiques quotidiennes qui stimulent le bien-être, la fraternité, le soin de la planète et la construction d'un monde meilleur !

Qu'est-ce que le programme Esprit Vif ?

Il s'agit d'un programme qui vise à renforcer le développement des habiletés cognitives et émotionnelles chez les enfants de 0 à 6 ans et de 7 à 14 ans, en favorisant la construction de relations plus saines et plus heureuses.

Il utilise des exercices faciles et gratuits pour stimuler les esprits et les cœurs des enfants et des adolescents, des parents et des enseignants. Chaque jour de la semaine est consacré à un animal, dont les attributs représentent des valeurs ou des qualités à développer par des exercices simples réalisés en classe, adaptés aux différents groupes d'âge.

Son contenu éducatif vise à promouvoir un avenir meilleur pour les générations futures.

C'est gratuit, simple, explicite, rapide et peut transformer une réalité !

POURQUOI ?

Parce que nous voulons contribuer à la construction d'une société plus intelligente et plus fraternelle.

Parce que nous savons que le monde peut être un bien meilleur endroit où vivre.

QU'EST-CE QU'IL FAUT POUR UTILISER LE PROGRAMME DE L'ESPRIT VIF ?

- L'école, la ville, le pays ou même seulement les parents et/ou les enseignants peuvent s'inscrire sur le site www.menteviva.org pour recevoir le matériel par e-mail ou téléphone portable.

- Chaque enseignant/aidant naturel est capable de mener le processus sans avoir besoin d'expérience préalable ou de formation spéciale.

- Tout peut aussi se faire en classe. Aucune ressource supplémentaire n'est nécessaire pour son fonctionnement.

Nous mettons également à disposition, quotidiennement, tout le matériel (exercices et pratiques) sur la page facebook (page originale).

CE QUI EST NÉCESSAIRE POUR DÉMARRER LE PROGRAMME ?

- Il suffit de s'inscrire sur le site et aussi le App.

- N'importe qui, qu'il s'agisse d'un parent ou d'un enseignant, peut mener le processus sans avoir besoin d'expérience préalable ou d'une formation spéciale.

NOTRE ASSOCIATION

Il y a dix ans, un groupe de bénévoles a créé un système d'éducation de la petite enfance avec méditation et pratiques cognitives appelé "Living Mind Program" dans la ville de Gramado/RS. Les enfants et les adolescents de tous âges peuvent faire ces exercices quotidiennement.

Ces pratiques permettent le développement de la neuroplasticité, de l'empathie, de l'altruisme, de la résilience, de l'amour de soi, de l'estime de soi, du respect, etc. Le programme va plus loin et peut être travaillé avec des personnes de tous âges (de 07 à 80 ans...), inclusivement.

Ces exercices quotidiens (5 à 10 minutes) comptent sur l'expérience de plusieurs professionnels (santé, thérapeutes, musiciens, etc.) visant la construction d'un monde meilleur, ancré dans la paix intérieure et dans le développement intégral de l'être humain.

Esprit Vif a atteint plus de 42.000 enfants et grandit maintenant pour le Brésil et le monde à travers un programme et un livre avec 365 jours de pratiques (en portugais et en anglais), GRATUIT et sera disponible sur le site Mente Viva pour être utilisé par les gens du monde entier.

Ce programme peut s'appliquer aux enfants aidés par des projets sociaux et, aussi, lorsqu'ils sont hospitalisés.

MISSION

Contribuer au développement et à l'évolution d'une société plus fraternelle et intelligente, en aidant à construire un monde meilleur.

COMMENT UTILISER LE PROGRAMME DE L'ESPRIT VIF ?

- Il suffit de lire l'**EXERCICE DE RESPIRATION** (toujours le même) + le **TÂCHE DU JOUR** qui est toujours différente chaque jour ;
- L'exécution des deux tâches ensemble prend environ 3 à 5 minutes par jour ;
- Pour les week-ends, il y a des exercices facultatifs qui peuvent être pratiqués en famille ;

L'enseignant suit et enregistre l'évolution des tâches, quantitativement et qualitativement, et les envoie, si désiré, à l'ONG MENTE VIVA à la fin du semestre.

L'EMPLACEMENT SOCIAL

ÉDUCATION

Nous croyons que les valeurs humaines essentielles - qui imprégneront toutes les relations interpersonnelles - peuvent être apprises.

L'enfance est le moment le plus propice pour que cela se produise.

PRÉMISSSE PHILOSOPHIQUE

ALTRUISME

Il s'agit d'un travail à but non lucratif, religieux ou politique visant à aider les gens à construire un monde meilleur.

Nous comprenons que nous pouvons aider à orienter l'énergie des enfants et des adolescents vers un but positif,

désintéressé et compatissant lorsqu'il s'agit d'améliorer les relations avec les humains, la planète et l'environnement.

PRÉMISSE BIOLOGIQUE

NEUROPLASTICITÉ

Terme utilisé pour décrire les changements dans le cerveau, par le biais de nouvelles connexions, qui se produisent en réponse à une certaine expérience. Elle peut se produire par des exercices de méditation, des techniques d'attention et de nombreuses autres pratiques qui stimulent l'acquisition de nouvelles compétences et induisent un changement plastique et le développement du cerveau.

PRIX

Vers la fin de l'année, les parents et/ou enseignants peuvent, s'ils le souhaitent, envoyer à notre Forum du site la réalisation d'un rapport quantitatif (le nombre de jours pendant lesquels ils ont effectué les exercices) et qualitatif (bref rapport avec leur expérience et celle de leurs élèves ou enfants). Ces rapports seront évalués par notre équipe, qui peut également se rendre dans les écoles. Les parents et les enseignants peuvent être choisis pour profiter de leur motivation, renforcer l'estime de soi et renforcer positivement l'importance de croire en l'apprentissage cognitif et émotionnel des élèves.

RÉSULTATS INTERNATIONAUX EN CLASSE.

MÉDITATION SEULEMENT 10 MINUTES PAR JOUR.

- Réduction du stress ;
- Réduction du nombre d'admissions à l'hôpital et de leur durée ;
- Réduction de la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues ;
- Améliore les performances mathématiques ;
- Réduction du trouble déficitaire de l'attention ;
- Réduction de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque ;
- Sensation accrue de bien-être et de bonheur.

SIAN BEILOCK, UNIV. DE CHICAGO / DETROIT

RÉSULTATS BRÉSILIENS

La méditation de compassion, développée quotidiennement dans la salle de classe pendant 8 semaines, a montré :

- Réduction de l'impulsivité ;
- Amélioration de la mémoire de travail ;
- Empathie accrue.

Fonseca, RP ; Gonçalves. H. Silveira, MO. Élèves de 5e année de l'école primaire Gramado-RS ONG Mente Viva - PUCRS, 2014.

LE COÛT TOTAL

C'EST GRATUIT.

Il n'y a pas de frais pour le programme Esprit Vif.

Le programme Esprit Vif est totalement gratuit, simple, explicite, rapide et peut transformer une réalité.

HISTOIRE

Fondée en 2007 par un groupe de volontaires, elle a introduit la méditation pour les enfants dans les écoles de Gramado - RS - Brésil, avec des résultats positifs accompagnés par des recherches en neuropsychologie au PUCRS. En 2009, il a réalisé le "Soins aux l'enseignants" où la santé physique et mentale de l'enseignant a été abordée. En 2010, a utilisé les techniques de Harbans Arora et a eu l'expansion à plusieurs villes au Brésil et certaines à l'étranger, bénéficiant 42000 enfants. En juillet 2015, Esprit Vif a commencé à se consacrer aux livres audio et aux médias électroniques, a créé une Radio Web Criança pour diffuser sa communication avec le public des enfants et des jeunes. En 2016, il est revenu dans les salles de classe, mais cette fois avec des exercices différents pour chaque jour de l'année, en utilisant des messages avec les animaux, en comprenant l'importance de travailler la cognition toujours avec affection, éthique et émotion.

COMPOSANTS

Mariela Oliveira da Silveira Pons

Fondatrice et Président du Esprit Vif. Spécialiste en Nutrition de l'USP, diplômée en Acupuncture Médicale de PUC-RS et en Thérapie Cognitive de l'USP, Directrice Médical de Kurotel - Centre Médical pour la Longévité et SPA, Ambassadrice du Global Wellness Day au Brésil, étudiante en Pédagogie de UNOPAR, intervenant et auteur sur la santé et le bonheur.

Paulo Moura

Avocat, thérapeute holistique, Maître en Reik, auteur de plusieurs ouvrages littéraires pour un public mature et infantile comme "Prisma", "O Vagalume e a Estrela", "Luz do Sol", "A Lenda do Sargaço", "O Chapéu do Mágico", SULLY - A

Menina Golfinho", entre autres. Dédié au développement spirituel des enfants et des adultes. Co-auteur, avec le Dr Mariela Silveira, du livre "Programme Esprit Vivant : Exercices et Pratiques Cognitives, Méditatives et Emotionnelles.

EXERCICES

JOUR DE L'AIGLE

Exercice de respiration

Pratique: Debout, les enfants sont invités à se sentir comme des aigles! Ils ouvrent leurs bras et ferment leurs yeux. Assis par terre, avec un papier brouillon ou non, crayons, graphites, crayons de couleur et de cire, du fusain, ou même simplement avec leurs doigts et de la gouache (peu importe), ils peignent la musique intuitivement. « Ce que vous ferez, sera parfait! » Le professeur parle peu, mais est

présent et participe tout le temps. Tous se donnent au travail.

Signification: Les sens de la vue, de l'ouïe et du toucher sont destinés à la même cause, ce qui fait qu'une grande partie du cerveau est activée à cet effet. Lorsque nous sommes attentifs, nous sommes vraiment présents. Il est important de garder le silence, de se donner à fond.

Attribut travaillé: la pleine conscience.

D'autres compétences motivées: coordination motrice, concentration, attention, créativité et patience.

Suggestion de chanson: Jesu, Joy Of Man's Desiring - Johann Sebastian Bach

JOUR DE L'ARBRE

Exercice de respiration

Pratique : les enfants pourront faire cet exercice assis (comme un arbre encore en développement), ou debout. Ils pourront faire des mouvements de leurs bras, comme s'il s'agissait de branches informant de la taille de la "Coupe" des arbres qu'ils choisissent de

faire. Ils peuvent garder leurs jambes rapprochées ou écartées. Tout se passera bien. Les arbres nous donnent, en silence, tout l'oxygène (vital) dont nous avons besoin pour vivre. Ils nous offrent aussi périodiquement des fleurs et des fruits. Avec leurs cimes feuillues, ils nous donnent de l'ombre et de la fraîcheur. Ils accueillent également les petits animaux et les insectes, abritant et protégeant tout le monde indistinctement. Leurs racines assurent une croissance saine afin qu'ils puissent se nourrir et devenir grands et forts.

Signification : renforcement de l'être intérieur.

Les attributs travaillés : le pouvoir d'accueillir et de donner.

D'autres compétences motivées: racines, fruits, fleurs.

Suggestion de chanson: Gymnopedie N°1 - Erick Satie

JOUR DU COLIBRI

Exercice de respiration

Pratique : le colibri est un messager de bonnes nouvelles et de joies ! Les enfants étant assis

en cercle, l'enseignant fait passer un petit message qui sera transmis au groupe par des mimiques, des dessins, des couleurs, l'interprétation et d'autres types de langues. Vous pouvez également diviser la classe en deux, trois ou quatre groupes d'enfants et donner à chaque groupe un message spécial et chaque groupe devra faire la présentation à toute la classe. Ils peuvent représenter des colibris, des volées d'oiseaux, des lions, des ours ou d'autres animaux. Ainsi que des thèmes liés à la candeur, au bonheur et à la joie.

Signification : empathie, altruisme.

Attributs travaillés : bonheur et joie.

D'autres compétences stimulées : travail en groupe, attention, expression et langage.

Suggestion de chanson: Andante 21, Mozart

JOUR DU PAPILLON

Exercice de respiration

Pratique : les enfants s'assis en cercle dans le salon ou le jardin (un espace ouvert et plus grand sera préférable), l'enseignant fera un simple tirage au sort pour choisir deux papillons. Ces deux "papillons" se lèvent et

sortent de la pièce (à travers la place), à pas très lents et avec leurs bras comme s'ils étaient les ailes des papillons, comme s'ils "volaient" et ils vont choisir les fleurs (d'autres petits copains du beau jardin). Chaque enfant qui est choisi devient aussi un papillon et peut (doit) en choisir d'autres pour qu'ils deviennent aussi des papillons. A la fin, tout le monde va voler autour de la salle.

Signification : travailler sur l'empathie, l'amitié, les choix.

Les attributs travaillés : Renforcement le groupe, accueille de tout le monde.

D'autres compétences motivées : travail en groupe, chorégraphie, créativité.

Suggestion de chanson: Un Homme et une Femme - Francis Lai

JOUR DU CHIEN

Exercice de respiration

Pratique : en cercle, tous se tenant la main. Elle commence lentement, augmente la vitesse jusqu'à ce qu'elle devienne rapide, puis diminue à nouveau la vitesse, jusqu'à ce

qu'elle se termine lentement, en suivant la musique. L'enseignant perçoit le groupe et a la liberté de créer des mouvements du chien, tandis que le ciranda suit... Il est important de terminer avec la lenteur. Au final, tout le monde se serre dans les bras.

Signification : la vie a son propre rythme et lorsque nous sommes tous unis, nous développons la perception du collectif et de la façon dont notre pas influence celui de chacun.

Attribut travaillé : l'empathie.

D'autres compétences motivées : attention, sens des responsabilités, sentiment d'appartenance.

Suggestion de chanson: Symphony N° 41, Mozart

JOUR DU CHEVAL

Exercice de respiration

Pratique : les enfants sont invités à se sentir comme des chevaux. Ils peuvent assimiler l'énergie des chevaux comme ils le souhaitent. Ils pourront choisir la couleur de leur pelage, de leur crinière, qu'elle soit sauvage ou domestiquée... L'enseignant sera en mesure de mener les exercices. Les enfants pourront le

faire debout, en faisant semblant d'être l'animal, ou en rampant, ou encore assis, en donnant des ailes à l'imagination. Le cheval est fort ! Le cheval est en bonne santé ! Le cheval est un ami ! Le cheval a quatre pattes qui le lient au sol, permettant une bonne posture, établissant avec le sol une bonne base. Les enfants peuvent s'allonger et se rouler, apprenant à se mettre debout sur le côté, comme les chevaux.

Signification : vigueur physique, bonne santé, compagnonnage, sentiment de liberté.

Attributs travaillés : résilience, attention, respect, force, pouvoir.

D'autres compétences motivées: alimentation saine, équilibre, patience.

Suggestion de chanson: **The Planets, Jupiter - Gustav Holst**

JOUR DU SERPENT

Exercice de respiration

Pratique : Les enfants peuvent s'asseoir en cercle ou se tenir debout, ou même s'allonger (pour change) confortablement et en sécurité, dans une pièce ou un espace ouvert.

L'enseignant/animateur demande à chacun de le faire avec ses petits doigts, le pouce et l'indicateur, une bague ou un cercle. Ensuite, chaque enfant, l'un à côté de l'autre (tous assis ou couchés ou debout), fera un lien en tant que maillon de chaîne avec les enfants à côté d'eux (côté droit et gauche). Une fois que la chaîne d'amitié a été faite, le professeur peut leur demander de fermer les yeux et de faire quelques mouvements doux, sans toutefois laisser la chaîne d'amitié se briser. En cas de relâchement, le lien devra être rétabli en réparant le lien humanisé. Les enfants devront faire des mouvements rythmiques ensemble sans laisser la chaîne se briser.

Signification : communication, amitié, ensemble, esprit d'équipe.

Les attributs travaillés : le renforcement du groupe, l'union.

D'autres compétences stimulées: le travail en groupe, l'interaction avec le temps de chacun.

Suggestion de chanson: **Valses du Viena - Johann Strauss**

JOUR DE L'ÉLÉPHANT

Exercice de respiration

Pratique : Les enfants sont invités à former un cercle sur le sol, en rampant, les uns après les autres. Le premier enfant donne un bref message à celui qui se trouve juste derrière (en parlant ou en faisant une simple mimique - il peut même s'agir d'un grognement, n'importe quel message sera juste) et ainsi de suite. Ensuite, le cercle composé d'enfants imitant des éléphants tournera dans la direction opposée. Après, ils s'assoient tous ensemble et chacun répète au groupe le message qu'il a reçu. Un bon rire sera le bienvenu !

Signification : l'importance de la communication.

Attributs travaillés : la valeur du langage parlé et articulé, le langage par le geste ou les signes, la communication.

D'autres compétences motivées: le travail en groupe, l'empathie.

Suggestion de chanson: **Baby Elephant Walk - Henry Mancini**

JOUR DE L'ECUREUIL

Exercice de respiration

Pratique : l'enfant s'étire, s'auto-masse, se touche, se tasse, peut faire des câlins, s'allonge sur le sol. Il peut aussi prendre

n'importe quel objet et en faire son bébé, jouer à s'occuper d'une poupée, d'une branche, de feuilles ? L'important est de jouer à prendre soin de quelque chose et de soi-même.

Signification : ce qui existe en moi, existe à l'extérieur ; il faut respecter l'ensemble.

Attribut travaillé : le respect.

D'autres compétences stimulées: l'attention, l'attention à soi-même, la gratitude, le respect, l'auto-préservation.

Suggestion de chanson: Johannes Brahms - Lullaby

JOUR DE L'ÉTOILE DE MER

Exercice de respiration

Pratique : les étoiles de mer sont des animaux marins. Il y a environ 1 600 espèces sur les fonds marins dans tous les océans du monde, des tropiques aux eaux polaires glacées. Cet exercice peut être effectué avec des enfants assis, couchés ou debout. Ils peuvent ouvrir complètement leurs bras et/ou leurs jambes, en faisant des mouvements répétés comme s'ils étaient de belles étoiles de mer... Les mouvements peuvent être lents ou plus rapides. Ils peuvent s'imaginer comme de grands voiliers

naviguant sur le vaste océan... Tout ce que l'enfant fera sera parfait!

Attributs travaillés : liberté d'expression, créativité.

Une autre compétence bien motivée : l'imagination.

Suggestion de chanson : **Le Petit Bateau** - Roberto Menescal

JOUR DE LA FOURMI

Exercice de respiration

Pratique : assis par terre, chaque enfant a un objet dans la main (comme une balle, une veste, une pierre, un bâton, une feuille, une chaussure...), et les objets vont de main en main, dans le sens des aiguilles d'une montre. Une main donne et l'autre reçoit.

Signification : savoir vivre ensemble en groupe est essentiel pour notre survie et notre bien-être. Dans la vie, on donne et on reçoit. Nous devons donner. Nous devons également apprendre à attendre.

Attribut travaillé : l'altruisme.

D'autres compétences stimulées : coordination motrice, attention, patience, tolérance à la frustration, résistance, empathie, éthique.

Suggestion de chanson : **Printemps** - Antonio Lucio Vivaldi

JOUR DU COQ

Exercice de respiration

Pratique : Les enfants debout, peuvent être en cercle, en demi-lune ou en carré, chacun imitera le coq (ils peuvent battre des ailes, coqueliner, gratter le sol ou sortir en marchant jusqu'au centre du groupe et changer de place avec la petite équipe). Ils pourront également s'asseoir et se lever lentement - comme le soleil levant - avec en point d'orgue le chant du coq qui se réveille et salue le jour. Ce peut être le chant du coq lui-même, ou d'autres mots ou sons. « Quoi que vous fassiez pour réveiller le jour sera bien fait ! »

Signification : l'éveil à la vie, à la réalité, au présent.

Attributs travaillés : attention, optimisme, volonté de puissance.

D'autres compétences stimulées: la joie, le dépassement, la confiance.

Suggestion de chanson: Tchaikovsky - The Nutcracker Suite

JOUR DE LA GIRAFE

Exercice de respiration

Pratique : les taches brunes sur le corps des girafes sont comme nos empreintes digitales. Chaque girafe a des taches qui la distinguent des autres. Les girafes peuvent atteindre jusqu'à 05 mètres de haut et se nourrissent des feuilles des arbres. Avec une feuille de papier, les enfants dessineront une belle girafe, avec un long cou et de belles taches sur le corps. Ils lui donneront aussi un beau nom. À côté du dessin, l'enfant placera l'empreinte digitale de son pouce.

Signification : perception de soi-même et de son individualité au sein du groupe humain et de la nature.

Les attributs travaillés: percevoir que les hommes, ainsi que nos amis les animaux, même s'ils appartiennent à la même espèce, ont aussi leurs propres particularités, sans les rendre meilleurs ou pires que les autres.

D'autres compétences stimulées: le dessin, la peinture, l'expression artistique et la créativité.

Suggestion de chanson : **Le Cigne – Camille Sainte Saens**

JOUR DU DAUPHIN

Exercice de respiration

Pratique : les enfants peuvent être assis et le professeur dirige l'exercice de respiration pendant deux à trois minutes. Ils peuvent ensuite continuer à s'asseoir ou à se coucher sur le ventre comme s'ils étaient des dauphins nageant dans l'eau. Ils peuvent simuler la voix des dauphins ou créer un langage spécial et unique pour chacun, ils peuvent aussi simuler des plongées et à la fin, un par un, ils se lèvent et font un beau saut comme les dauphins, en faisant une pose artistique.

Signification : force, lucidité et communication.

Attribut travaillé : présence du moi et perceptions du monde mental.

D'autres compétences stimulées: empathie, sécurité, joie, succès.

Suggestion de chanson: Clair de Lune - Claude Debussy

JOUR DU LION

Exercice de respiration

Pratique : commencez à ramper comme un lion, levez-vous lentement, marchez lentement, courez sur place puis faites le tour de la classe. Le professeur continue à le faire et les enfants le font naturellement aussi, s'accroupissent, s'étreignent et se lèvent ensuite pour sauter. Frappez du pied sur le sol, levez la main comme un roi ! Jouez comme des lions.

Signification : nous devons apprendre à prendre nos responsabilités dans la vie, accepter notre petitesse nous rend grands.

Attribut travaillé : l'estime de soi.

D'autres compétences stimulées : l'attention, la mémoire, la proprioception, la résilience, l'apitoiement sur soi-même (l'acceptation de l'être complet, l'acceptation de sa faiblesse le rend fort), le courage (coraticum).

Suggestion de chanson : 5^a Sinfonia - Ludwig van Beethoven

JOUR DU LOUP

Exercice de respiration

Pratique : le Loup est un excellent professeur dans le monde animal ! Des sentiments comme l'attention, la confiance, l'empathie, la loyauté, sont transmis à tous les membres du groupe par des comportements qui permettent d'apprendre de véritables leçons de vie. Les plus anciens et les plus fragiles sont protégés par tous ! Les enfants participeront à des jeux et des concours, en petits groupes, où l'un des enfants simulera une situation de fragilité et devra être aidé par les autres membres de son groupe.

Signification : protection et soins, compagnonnage.

Attributs travaillés : valorisation de toutes les formes de vie, diversité.

D'autres compétences stimulées: la confiance, l'apprentissage, la loyauté, l'amitié.

Suggestion de chanson: Csárdás - Vittorio Monti

JOUR DE LA LOUTRE

Exercice de respiration

Pratique : la loutre est un petit animal qui vit dans les rivières et sur leurs rives. Elle

a une énergie délicate et aime la vie. Elle ne cherche jamais à se battre et s'occupe toujours de sa famille. Elle vit heureuse et en paix avec elle-même et avec tout le monde ! Grâce à l'énergie de la loutre, nous pouvons apprendre à avoir une vie plus douce et plus heureuse, en prenant soin de la paix autour de nos amis et de notre communauté.

Parlons aux membres de notre famille de la vie de la loutre et de sa sage façon de partager l'existence !

Signification : savoir vivre

Attribut travaillé : confiance, équilibre

Une autre compétence travaillée : paix intérieur

Suggestion de chanson: **Ballade pou Aline – Paul de Senneville**

JOUR DU SINGE

Exercice de respiration

Pratique : les enfants seront invités à se lever, à se mettre en cercle et, après une légère révérence de chacun, à se mettre à danser, au son de la valse suggérée, avec une chorégraphie libre. Ils pourront danser comme

ils le souhaitent, avec une liberté créative.
Tout ira bien !

Signification : expression corporelle, créativité.

Attribut travaillé : interprétation.

Une autres compétence motivée: chorégraphie individuelle ou de groupe.

Suggestion de chanson: **Foret Viennoise - Johann Strauss**

JOUR DU PINGOUIN

Exercice de respiration

Pratique : Saviez-vous que c'est papa le pingouin qui fait éclore l'œuf où le petit pingouin va naître ? Papa Pingouin garde l'œuf et le garde au chaud, et Maman Pingouin va à la mer pour trouver de la nourriture. À leur retour, le bébé pingouin aura de la nourriture et les rôles sont alors inversés : la femelle reste sur la terre ferme et le mâle part à la recherche de nourriture.

Les enfants sont invités à rester en couple. La moitié des enfants restent d'un côté et l'autre moitié de l'autre. La moitié des enfants choisissent un jouet, et le placent dans leurs bras comme un bébé. Le jeu consiste à faire en sorte que l'objet atteigne l'autre enfant, sans

le faire tomber et en marchant comme des pingouins. Il faut imiter les pingouins. Après avoir soigneusement remis l'objet, ceux qui ont livré le jouet retournent à l'endroit où ils se trouvaient et attendent que leur partenaire fasse de même. Le gagnant est celui qui imite le mieux les pingouins et parvient à rendre le jouet à son partenaire sans l'avoir laissé tomber par terre.

Signification : le soin de soi et de son environnement.

Attribut travaillé : responsabilité dans l'accomplissement de leurs devoirs.

D'autres compétences stimulées: Travail d'équipe, créativité, théâtralité.

Suggestion de chanson: **Morning mood - Grieg**

JOUR DE LA TORTUE

Exercice de respiration

Pratique : les enfants seront invités à dessiner la ou les tortues de mer et l'enseignant expliquera la nécessité de préserver l'espèce et le soin que nous devons apporter aux sources d'eau de la planète (douce et salée).

Signification : prendre soin de la nature et des animaux.

Attribut travaillé : préservation de l'environnement.

Une autre compétence travaillée : le dessin.

Suggestion de chanson: Joie du vivre - Chopin

JOUR DU TATOU

Exercice de respiration

Pratique : le tatou a une carapace qui le protège des prédateurs. Apprenez du tatou comment vous protéger, vous et votre famille, des choses qui ne leur font aucun bien. Sélectionnez pour permettre d'entrer dans votre maison tout ce qui vous apportera des joies et des bons sentiments.

Signification : Résilience

Attribut travaillé : autoprotection, sécurité

D'autres compétences stimulées : attitude, détermination

Suggestion de chanson : Chopin - Etude Op. 25

Matériel produit par Mente Viva ONG, Mariela Silveira/Paulo Moura

contato@menteviva.org | Whatsapp: 054 9114-5508