



## Le saviez-vous?

- ▶ Lorsque vous soutenez le développement des aptitudes pour le jeu chez les élèves, vous contribuez aussi à améliorer de nombreuses autres compétences sociales (c.-à-d. la résolution de problèmes, l'intelligence émotionnelle et la capacité à manifester de l'empathie).
- ▶ Le jeu peut aussi accroître leur conscience de soi et leurs habiletés à résoudre des conflits, promouvoir des sentiments positifs en libérant des endorphines et leur permettre d'explorer et de traiter les sentiments qu'ils ont de la difficulté à communiquer.

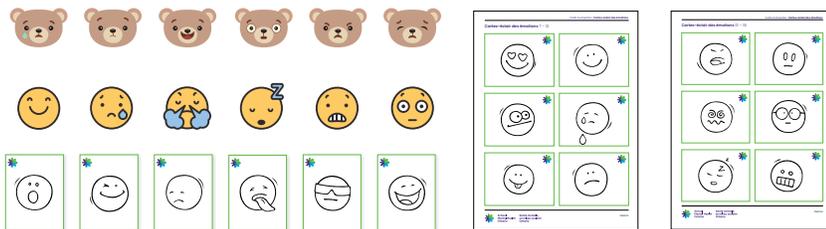
**Cette simple expérience enrichira les exigences d'apprentissage présentées dans le domaine « Autorégulation et bien-être » du programme de la maternelle et du jardin d'enfants.**

### FAIRE LE POINT

Rappelez aux élèves les outils de vérification introduits précédemment et offrez-leur d'employer l'outil de vérification de leur choix. (Ours en peluche, émojis ou cartes-éclair des émotions)

Demandez aux élèves de tenter de nommer le sentiment qu'ils ont choisi et d'expliquer pourquoi ils pourraient se sentir ainsi aujourd'hui.

Remarque : il se peut qu'aucune image ne représente parfaitement la manière dont l'élève se sent en cette journée précise. Offrez aux élèves l'option de dessiner leur propre émogi ou visage représentant les émotions qu'ils ressentent afin qu'ils vérifient leurs sentiments.



### LIENS AU CURRICULUM

#### Attentes

- Communique avec les autres de différentes façons, à des fins variées et dans divers contextes.
- Communique sa pensée, ses sentiments, ses théories et ses idées au moyen de diverses formes artistiques.

Cette activité aidera les élèves à identifier les sentiments et les émotions qu'ils ressentent et qu'ils observent chez les autres afin d'expliquer pourquoi ils pourraient se sentir ainsi. Ils vont commencer à comprendre l'éventail des sentiments et la manière dont différentes personnes ressentent différents sentiments.

### ACTIVITÉ



#### Ceci ou cela?

Ce jeu vise à aider les élèves à réfléchir à leurs préférences. Connaître les activités que nous aimons est utile quand vient le moment de choisir une stratégie pour nous aider à recentrer notre esprit et à nous sentir mieux préparés à faire face aux sentiments profonds. Cette activité comprend un jeu de diapositives téléchargeable.

### COLLABORER

#### Lecture à haute voix vidéo – Quel est mon superpouvoir ?



Dans cette histoire amusante, nous découvrons que Nalvana et ses amis possèdent des superpouvoirs particuliers.

Envisagez de diffuser [ce lien](#) auprès des familles et des aidants naturels afin de poursuivre les apprentissages à la maison. Cette Lecture à haute voix est disponible en anglais, en français et en inuktitut.

Voici un exemple de ce que vous pouvez choisir d'intégrer dans votre communication :

« Aujourd'hui, notre classe a réalisé une activité au sujet des choses que nous aimons, comme « Préfères-tu construire un château de neige ou un château de sable? ». Voici une histoire lue à haute voix que vous pourriez écouter avec votre enfant afin d'explorer des forces et des identités individuelles, en vous et chez les autres. »

