



Diocèse de Cambrai

Fiche Bien-être BE 9

Objectif
de la
ressource

Des activités et des jeux à découvrir et à vivre en famille.

contenu

Le jeu du club des grenouilles, façon jeu de l'oie... (voir pièce jointe en PDF du plateau de jeu). Dans la continuité des activités de pleine présence, de respiration et de méditation, voici un jeu rigolo...

ressources

Merci aux 2 enseignantes, Lucie D et Emeline C de m'avoir transmis cette idée de jeu tiré du guide de la pleine conscience pour les enfants d'Eline Snel : 80 jeux et activités avec la grenouille.

Deux options :

*Soit vous jouez avec le jeu tel qu'il est présenté en pièce jointe.

*Soit vous le confectionnez avec vos enfants (C'est une belle activité mathématique !!!). C'est l'occasion de faire des maths autrement ! On apprend aussi beaucoup de mots de vocabulaire...

Vous avez besoin :

- D'un morceau de carton ou d'une feuille blanche
- De feutres ou de crayons de couleur
- D'un dé pour jouer

Dessinez une forme escargot avec les cases, les dessins et les chiffres.

Les défis à réaliser sont inscrits lorsque mon dé lancé arrive sur une case.

Exemple : j'ai fait 5 avec mon dé donc je lis au numéro 5 : « choisiss un joueur et chuchote à son oreille un compliment qui vient du fond du cœur » et je continue ainsi au fur et à mesure de l'avancée de mon dé.

A vous de jouer !

lien

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/le-guide-de-la-pleine-conscience-pour-les-enfants/>