



5 min

Je réalise un dessin avec la main droite
puis j'essaie de faire le même dessin
avec la main gauche.



J'ouvre mon carnet à la page 2



5 min

Je cours le plus vite possible d'un point
à un autre. Puis j'écoute mon cœur.

Comment bat-il?





5 min

Je choisis une position
que tout le monde imite.





15 min

Je récolte des trésors d'automne
de la forêt : marrons, feuilles colorées,
glands....

Je les colle ou les dessine
dans mon carnet.



J'ouvre mon carnet à la page 4



15 min

J'invente un parcours dans la forêt :
marcher sur un tronc, sauter par-dessus
des racines, passer sous des branches...





5 min

Je choisis le plus bel arbre de la forêt
et je le salue. Je prends son énergie.

Je le dessine dans mon carnet.



J'ouvre mon carnet à la page 6



5 min

Je me déguise.
Qui suis-je devenu ?





5 min

Avec mon doigt, je fais un dessin
dans le dos de quelqu'un.

Il devine ce que j'ai dessiné.





5 min

En marchant dans la nature,
j'écoute le bruit que font mes pieds.

Craquant comme des chips,
collant comme un bonbon ou
croustillant comme un biscuit ?

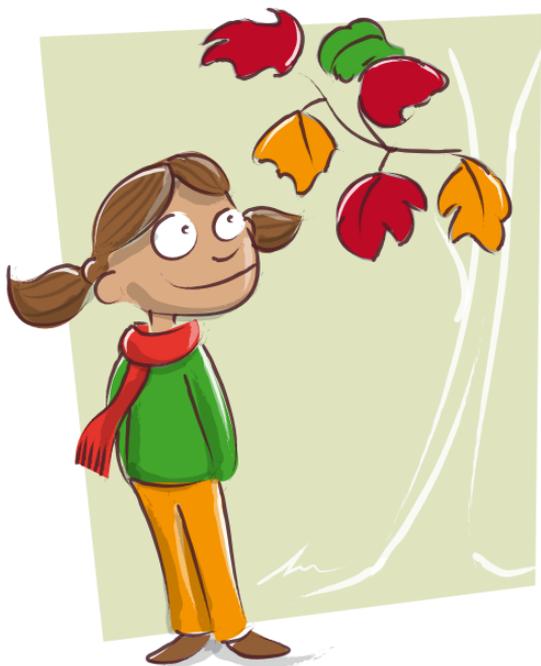




5 min

L'automne, les feuilles changent
et j'observe un magnifique
mélange de couleurs.

Je pense à un fruit et à un légume
qui existent de différentes couleurs.



J'ouvre mon carnet à la page 7



15 min

Je regarde sur ou sous les arbres
si je vois des fruits : lesquels est-ce que
je peux apercevoir ? Sur quels arbres ?



J'ouvre mon carnet à la page 8



5 min

J'ouvre ma main et je demande
aux personnes autour de moi
de faire la même chose.

Qui a la plus grande main,
qui a la plus petite ?

La grandeur de la main permet de savoir
qui a besoin de manger une petite
ou une plus grande portion.





5 min

Je pense à l'heure de la récré. Miam !

Mais pourquoi certains mangent
à la récré et d'autres pas ?



J'ouvre mon carnet à la page 9



15 min

En regardant ce dessin je peux
expliquer à quoi servent les aliments
pour mon corps.

Pour m'aider je fais le jeu de
la page 10 du carnet.



J'ouvre mon carnet à la page 10



5 min

Pour nettoyer l'extérieur de mon corps
je prends une douche ou un bain.

Comment est-ce que je nettoie
l'intérieur de mon corps?

Tu trouveras la réponse à la
page 11 de ton carnet.



J'ouvre mon carnet à la page 11



5 min

Mmmh, je plonge mon nez
dans le tiroir à épices de la cuisine...
qu'est-ce que cela sent ?





5 min

Je choisis un aliment que j'aime bien,
par exemples une mandarine,
un biscôme, une cacahuète.

Je prends le temps de le manger,
et je raconte ce que je ressens
dans la bouche !

Je peux trouver pleins d'idées
dans mon carnet !



J'ouvre mon carnet à la page 12



5 min

En automne, je peux déguster
la moutarde de Bénichon!

Quels ingrédients se trouvent
dans cette spécialité fribourgeoise?



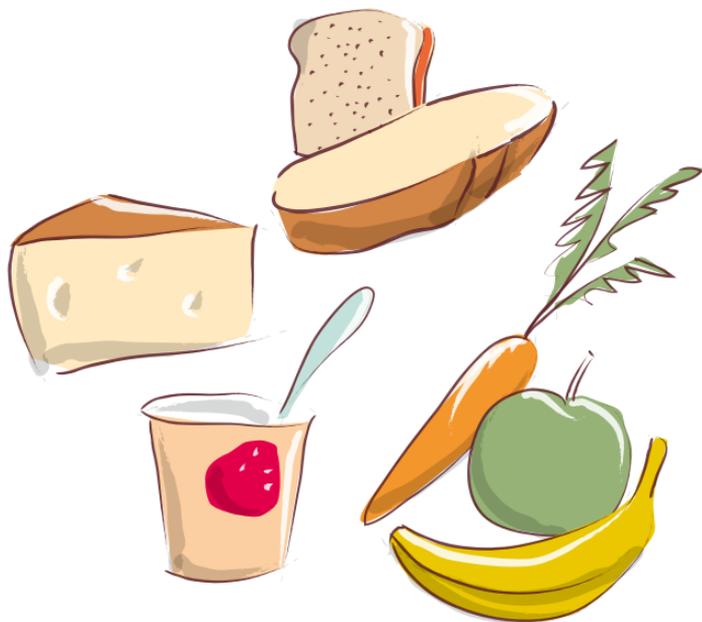
J'ouvre mon carnet à la page 13



5 min

J'aime bien manger un goûter en rentrant de l'école. Pour les 4h, c'est chouette de manger quelque chose qui croque et si j'ai encore faim, une autre chose plus molle dans ma bouche.

Qu'est-ce que ça pourrait être ?



AUTOMNE



***Je mange bien
Je bouge bien***



15 min

Je demande à quelqu'un de dessiner
la silhouette de mon corps
avec des craies au sol.

Je peux la décorer.

