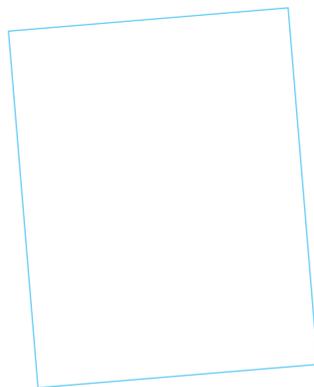


GRANDIR EN PAIX

40 ACTIVITÉS POUR VIVRE ENSEMBLE

Volume 3

8-10 ans



*Colle ta photo ou
dessine ton portrait !*

Nom et prénom : _____

Classe : _____

École : _____

Sommaire

.....

La collection Grandir en paix	4
Comment utiliser ce livret ?	5
La lettre d’Inti et Mira	7
Séquence 1: Bien dans ma tête	8
Activité 1: Mes petites et grandes réussites	10
Activité 2: Les lutins bienveillants	14
Activité 3: À l’écoute de mes besoins	15
Activité 4: Le baromètre des peurs	17
Activité 5: Mon mantra	19
Activité 6: Le ballon intérieur	20
Séquence 2: Bien dans mon corps	22
Activité 7: Tous gagnants!	24
Activité 8: Les émotions des champions	26
Activité 9: De l’équilibre dans mes repas	28
Activité 10: Les stéréotypes	31
Activité 11: La publicité n’est pas la réalité!	33
Activité 12: Addict(e), moi?	36
Séquence 3: Bien dans ma classe	38
Activité 13: Ensemble sur la banquise	40
Activité 14: Différent ou unique?	43
Activité 15: Les rumeurs	45
Activité 16: La violence? Je gère!	48
Activité 17: Qu’est-ce que l’autorité?	51
Activité 18: Le conseil de classe	54

Séquence 4: Bien sur ma planète	56
Activité 19: Des insectes et des hommes	58
Activité 20: La fourmilière	60
Activité 21: Mon herbier des sens	63
Activité 22: Dans mon assiette	65
Activité 23: Recyclé, c'est gagné!	70
Activité 24: Préservons la forêt!	72
 Séquence 5: Bien dans la société	 74
Activité 25: Devenir un super-héros de la paix	76
Activité 26: Qu'est-ce que la paix?	79
Activité 27: Le couple et l'âne	83
Activité 28: La souris, le monstre... et moi!	86
Activité 29: Touche pas à mes droits!	88
 Séquence 6: Bien connecté(e)	 90
Activité 30: Pas de violence sur mes écrans!	92
Activité 31: Nos écrans, parlons-en!	95
Activité 32: Fuir l'ennui à tout prix?	97
Activité 33: Info et intox en ligne	99
Activité 34: Cyberharcèlement: j'agis!	102
 Séquence 7: Bien dans la diversité	 104
Activité 35: Qui es-tu, d'où viens-tu?	106
Activité 36: Le commerce équitable	107
Activité 37: L'école... ailleurs	110
Activité 38: L'histoire d'Amina	112
Activité 39: Ces clichés qui nous collent à la peau	116
Activité 40: Les sept mots mystères	117

Pour les parents...

La collection Grandir en paix

Ce livret de l'élève fait partie d'une collection intitulée « Grandir en paix », qui comprend 160 activités pour les élèves âgés de 4 à 12 ans. Cette collection a pour objectif de favoriser l'éducation à la paix au sein des écoles et, de manière plus large, de la société.

L'éducation à la paix aidera votre enfant à développer et à renforcer ses compétences humaines telles que la communication, la coopération, la pensée critique et l'empathie. Il renforcera son estime de soi et sa confiance en soi, son écoute et sa capacité à prendre sa place dans la classe et à réguler ses émotions et gérer les conflits. Il prendra conscience de son rôle actuel et futur en tant que citoyen responsable possédant des droits humains inaliénables.



Ce livret accompagne votre enfant et le rend autonome dans ses apprentissages, tout en renforçant ses savoirs et ses compétences humaines. Il est composé de :

- ✓ 7 séquences pédagogiques : bien dans ma tête, bien dans mon corps, bien dans ma classe, bien sur ma planète, bien dans la société, bien connecté(e) et bien dans la diversité ;
- ✓ 7 mots mystères à deviner ;
- ✓ 40 exercices complémentaires aux activités faites en classe, ancrés dans les objectifs académiques du Plan d'études romand (PER). 31 sont à faire en classe et 9 à la maison, avec vous si nécessaire ;
- ✓ 14 définitions de mots clés et conseils pour bien vivre ensemble.



Lorsqu'il figure à côté du titre, ce pictogramme indique que l'exercice est à faire à la maison, avec votre aide si nécessaire.

Pour les élèves...

Comment utiliser ce livret ?

.....

Avant de commencer cette aventure, contrôle bien que tu es prêt.
Pour le savoir, coche chaque élément de la liste une fois que tu l'as fait :

Colle ta photo ou dessine ton portrait sur la première page de ce livret.

Note ton prénom, ton nom de famille, ta classe et le nom de ton école sur cette même page.

Fais la connaissance d'Inti et Mira en lisant la lettre qu'ils t'ont laissée à la page suivante.

Lorsque tu as tout coché, et que tu es enfin prêt, lance-toi en te rendant au premier mot mystère (page 8).

Bonne chance à toi !



La lettre d'Inti et Mira

Cher élève,

Enchantés de faire ta connaissance! Nous sommes Inti et Mira et nous allons t'expliquer pourquoi tu as ce livret dans les mains et comment tu vas l'utiliser.

Cette année, tu auras la chance de faire plusieurs activités de la collection «Grandir en paix»! Tu effectueras ces activités en classe, mais tu auras aussi l'occasion de partager ce que tu as appris avec tes parents dès que tu verras le dessin de la petite maison en haut de la page dans le titre.

Tu dois sûrement te demander, pourquoi ces activités? Eh bien nous allons t'expliquer... Cette collection va te permettre d'apprendre différentes choses en lien avec l'éducation à la paix que l'on appelle «compétences psychosociales»! Ces compétences sont un ensemble de connaissances et de savoirs qui te permettront de bien vivre avec toi-même et avec les autres. Oui, ces mots ont l'air compliqués, en voici quelques exemples: communiquer avec les autres, se mettre à la place des autres, exprimer ses émotions, avoir confiance en soi ou encore régler les conflits sans violence. Tu te demandes peut-être, pourquoi apprendre toutes ces choses? Nous, Inti et Mira, t'assurons que cela te permettra de te sentir mieux et de réussir à l'école!

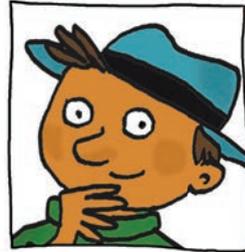
Connais-tu et aimes-tu les mots mystères? Oui? Eh bien dans ce livret, tu en trouveras sept à deviner. Si tu les trouves tous, tu pourras faire la dernière activité, l'activité 40, haut la main! Et surtout, n'oublie pas que ce livret t'appartient! Tu as donc le droit de le personnaliser en le décorant comme tu veux.

Bonne chance et amuse-toi bien!

Inti et Mira



Mira



Inti



Séquence 1

Bien dans ma tête



MOT MYSTÈRE 1

Résous cette charade afin de découvrir une notion importante pour être bien dans ta tête.

Mon premier est la 19^e lettre de l'alphabet.

Réponse: _____

Mon second est la lettre «T» prononcée en anglais.

Réponse: _____

Mon troisième est le cri de la vache.

Réponse: _____

Mon quatrième est le résultat de 19-17.

Réponse: _____

Mon cinquième est un tissu très doux et léger obtenu grâce à un ver.

Réponse: _____

Mon tout est une qualité qui t'apporte la paix.

Le mot mystère est :

La réponse figure dans l'activité 40 du guide pédagogique.

Mes petites et grandes réussites

1. Lis ce conte.

Chang et le roi

Chang est un petit ouvrier dans un royaume d'Orient. Il travaille le cuivre et fabrique de magnifiques ustensiles qu'il vend sur le marché. Il est heureux et a une bonne estime de lui-même. Il ne lui manque plus que de rencontrer la femme de sa vie.

Un jour, un messager royal lui annonce que le roi désire marier sa fille. L'heureux élu sera celui du royaume qui a la meilleure estime de lui-même.

Chang se rend au château. Il se retrouve parmi plusieurs centaines de prétendants. Le roi demande alors que cinq graines de fleurs leur soient remises à chacun. Il les prie de revenir au printemps avec un pot de fleurs issues des graines remises.

Chang plante ses graines, en prend grand soin. Mais rien ne se passe, pas de pousse, pas de fleur!

À la date prévue, Chang prend son pot sans fleur et part au château. Les autres prétendants portent des pots de fleurs magnifiques et ils se moquent bien de Chang et de son pot de terre sans fleur!

Chaque prétendant passe devant le roi. Arrive le tour de Chang.

Un peu intimidé, il lui dit: «Aucune des graines n'a germé, votre Majesté.»

Le roi répond: «Reste ici, près de moi.»