



Zoom sur le monde intérieur

## ACTIVITÉS D'EXPLORATION

### ZOOM À L'ÉCOLE DES ZAPPRENTIS EXPLORATEURS

#### CAPSULE 2 : MON CORPS, UN AMI POUR LA VIE

Tu es un parent, un enseignant ou une personne œuvrant auprès des enfants. Tu désires poursuivre l'aventure du monde intérieur avec eux à partir de chacune des capsules. Nous vous proposons quelques activités d'exploration.

#### Activités concernant le voyage sur le continent Biologique

- **Lecture de l'histoire de Zoom**
  - Lire l'histoire de Zoom dans la collection *La mystérieuse aventure du monde intérieur*, livre 2 : *Zoom explore le continent Biologique*.
  - Cette histoire crée un moment d'intimité avec l'enfant et est un moyen pour susciter une ouverture au dialogue sur le monde intérieur.
  - Poser des questions sur la compréhension de l'histoire.
  - Demander à l'enfant de raconter dans ses mots l'histoire de Zoom qui explore le continent Biologique avec la marionnette Zoom qu'il aura fabriquée à la capsule 1.
  - Établir une liste de questions qui seront des devinettes et les poser à l'enfant sous forme de jeu.
- **Mon corps, c'est moi!**
  - Sur une grande feuille, l'adulte trace le contour du corps de l'enfant. Par la suite, lui demander de découper sa silhouette et de créer des vêtements avec du papier construction de différentes couleurs qu'il collera sur le corps. Pour terminer, l'enfant expose sa silhouette sur un mur. Un dialogue peut s'établir entre l'adulte et l'enfant sur la perception qu'il a de son corps ou de son image corporelle et de la façon qu'il considère son corps.

- **Je respire**
  - Montrer à l'enfant une technique de respiration qui va lui permettre de se calmer et d'être en contact avec son monde intérieur. Pour une intégration efficace, la pratiquer régulièrement.
- **La chanson Au cœur de soi**
  - Écouter la chanson thème Au cœur de soi couplet 2 (piste 2).
  - Sur l'air de la chanson, comme madame Zibeline, exécuter quelques exercices physiques.



De plus, vous pouvez aussi accompagner l'enfant en utilisant la grande variété d'activités du programme À la découverte de soi, un programme pédagogique, structuré et complet dans :

- L'Atlas du monde intérieur : activités 18 à 39 en vous aidant du Guide d'animation p. 77 à 98
- La Trousse Zoom : activités ludiques et artistiques TZ-2.1 à 2.14
- Le cahier de jeux X, Z, Zoom... Jouons : activités 19 à 46
- Le voyage de Zoom dans le monde intérieur : dessin 8

[www.zoommondeinterieur.com](http://www.zoommondeinterieur.com)

# MON CORPS, UN AMI OU UN ENNEMI?

<p>30</p> <p>BRAVO! TON CORPS TE REMERCE D'EN PRENDRE SOIN.</p>	<p>29</p> <p>JE NÉGLIGE MON CORPS.</p>	<p>28</p> <p>JE M'OCCUPE DE MON CORPS QUAND IL EST EN PANNE.</p>	<p>27</p> <p>JE CHERCHE À DÉTRUIRE MON CORPS.</p>	<p>26</p>	<p>25</p>
<p>19</p> <p>J'ABUSE DES FORCES DE MON CORPS.</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>JE DÉTESTE MON CORPS</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>JE NE TIENS PAS COMPTE DE MON CORPS</p>
<p>18</p>	<p>17</p> <p>JE SATISFAIS LES BESOINS DE MON CORPS.</p>	<p>16</p>	<p>15</p>	<p>14</p> <p>JE MÉNAGE MON CORPS.</p>	<p>13</p>
<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>JE PRODIGUE À MON CORPS DES SOINS EXAGÉRÉS.</p>
<p>6</p> <p>JE RESPECTE LES LIMITES DE MON CORPS.</p>	<p>5</p>	<p>4</p> <p>JE PRENDS SOIN DE MON CORPS, DE MA SANTÉ.</p>	<p>3</p>	<p>2</p>	<p>1</p>