

Les découvertes

Départ Santé

PRINTEMPS 2025

departsante.ca

Pour des enfants
heureux et en
bonne santé



Bouge - mange bien.
Be active - Eat well.

Pauses corporelles – bonnes pour le corps et l'esprit

Les pauses corporelles sont utiles lorsque les enfants ont du mal à se concentrer ou qu'ils deviennent agités. Les pauses fréquentes aident les enfants à rester engagés et stimulés. Ces pauses sont importantes pour les jeunes enfants parce que leurs périodes d'attention sont plus courtes et ont souvent du mal à rester assis pendant de longues périodes. De plus, les jeunes enfants apprennent et se développent en bougeant leur corps (motricité globale et fine), de sorte que les pauses augmentent l'apprentissage et la productivité.

Les pauses corporelles profitent à l'ensemble de l'enfant : le corps, l'esprit et les émotions. L'activité physique augmente le flux d'oxygène vers le cerveau, ce qui peut réduire le stress et augmenter la concentration. Elles sont également un excellent moyen de s'amuser, de développer des compétences sociales et d'être créatif.



Pour une pause corporelle facile sans écran, essayez un jeu dramatique

Mimer une histoire

Invitez les enfants à choisir leurs parties préférées d'une histoire, d'une comptine ou d'un poème qui ont été lus en classe (ou assignez des parties aux enfants). Ensuite, demandez-leur de jouer leur rôle et en mimer les personnages. Encouragez-les à utiliser leur imagination pour donner vie à l'histoire.

Les enfants peuvent jouer en groupe ou à tour de rôle. Cette activité donne aux élèves la possibilité d'être créatifs, d'exercer leurs compétences de mémoire et de développer leurs habiletés motrices.



Pantomime du jardin

Dans ce jeu, nous invitons les élèves à utiliser la visualisation, l'écoute, les habiletés motrices, sociales et émotionnelles ainsi que la conscience du corps et de l'espace. Demandez-leur de simuler le fait de planter ou de récolter un jardin. Par exemple, utilisez les directives suivantes : « Faites comme si vous labourez le sol pour le préparer à planter des graines. Le sol est-il mou ou dur ? Plantez maintenant les graines en ligne. Un oiseau est présent au-dessus, pouvez-vous le pointer du doigt? Espérons qu'il ne prend pas les graines. »

Les images guidées offrent une pause apaisante, encourageant les mouvements lents et la respiration profonde. Par exemple, « imaginez que vous marchez dans une prairie au printemps, avec le soleil sur vos épaules et en écoutant les oiseaux chanter. Vous cueillez une fleur, la sentez lentement et soufflez ses pétales qui flottent dans le vent.



Cuisinons ensemble



Soupe imaginaire

Dans le thème du jeu symbolique, cette recette provient du livre de cuisine de Mollie Katzen, *Pretend Soup and Other Real Recipes*. C'est une recette que les enfants peuvent faire avec la supervision et l'aide d'un adulte.

Ingrédients:

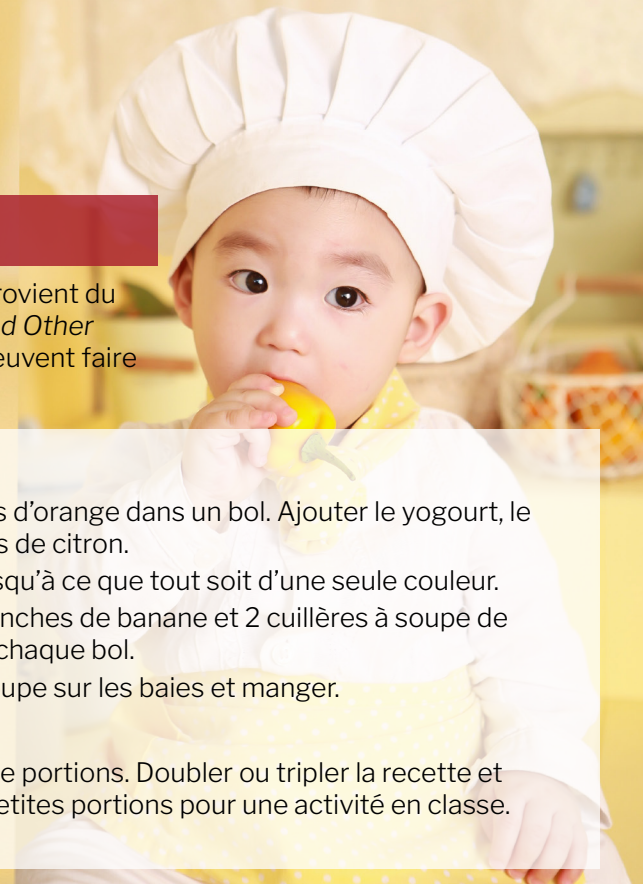
- 2 tasses de jus d'orange
- 1/2 tasses de yogourt nature
- 1 cuillère à soupe de miel (ou d'un autre édulcorant)
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1 petite banane, tranchée.
- 1 tasse de baies, fraîches ou congelées (les baies congelées doivent être décongelées et utilisées avec du jus.)

Astuce : utilisez n'importe quel fruit ou jus que vous avez à votre disposition.

Directives :

1. Verser le jus d'orange dans un bol. Ajouter le yogourt, le miel et le jus de citron.
2. Fouetter jusqu'à ce que tout soit d'une seule couleur.
3. Placer 4 tranches de banane et 2 cuillères à soupe de baies dans chaque bol.
4. Verser la soupe sur les baies et manger.

Portions : Quatre portions. Doubler ou tripler la recette et servir de plus petites portions pour une activité en classe.

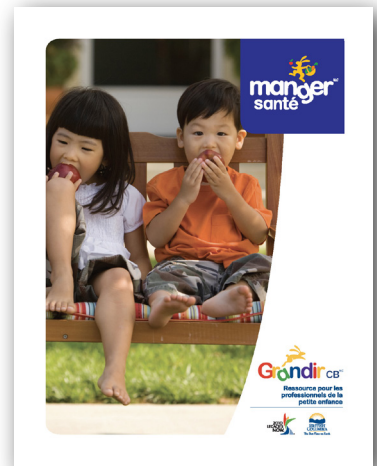


Le jeu de la soupe au caillou

Lire le livre *La soupe au caillou* de Tony Bonning, puis jouer l'histoire.

Marche à suivre :

1. Formez un cercle avec les enfants, en position debout ou assise.
2. Demandez à chaque enfant de choisir le nom d'un légume ou d'un autre ingrédient comme l'eau, le sel, le poivre, etc. En variante, donnez aux enfants des images découpées de légumes ou d'aliments de jouet.
3. Désignez un enfant qui prétendra mélanger la grosse marmite au centre du cercle; il ajoute le caillou à la marmite.
4. L'enseignant ou le parent crie "il faut juste un peu de..." et nomme un ingrédient. L'enfant avec cet ingrédient l'ajoute dans la marmite imaginaire et se joint à mélanger la soupe.
5. Continuez jusqu'à ce que tous les enfants aient ajouté leur légume et mélangé la soupe. N'oubliez pas de faire du bruit pour montrer que la soupe mijote.
6. Faire semblant de verser la soupe chaude dans des bols et de la manger.



Cette activité est une adaptation de *La soupe aux légumes* (Manger Santé, pages 115-116)

Pour télécharger le manuel :

<https://departmentsante.ca/outils/manuel-manger-sante/>

Vidéos sur les pauses corporelles pour la classe et la maison

- **Force 4** : vidéos, audio, fiches d'activités. Une ressource du gouvernement du Québec pour offrir des outils et des idées pour faire bouger les enfants.
<https://www.force4.tv/>
- **Madame Mindset** : chaîne YouTube avec de nombreuses vidéos pour promouvoir l'activité physique dans les écoles. Créé et présenté par une enseignante en immersion française.
<https://www.youtube.com/@MadameMindset>

Ensemble depuis
20 ans
Réseau Santé
en français
de la Saskatchewan
2005-2025
rsfs.ca

Saskatchewan

Body Breaks Good for Body and Mind

Body breaks are useful when we see that children are having trouble focusing or they are getting fidgety. Frequent breaks help children stay engaged and stimulated. Body breaks are especially important for young children because they have shorter attention spans and often have trouble sitting for extended periods. What's more, young children learn and develop through moving their bodies (gross and fine motor), so body breaks actually increase learning and productivity.

Body breaks benefit children physically, mentally, and emotionally. Physical activity increases oxygen flow to the brain, which can decrease stress and increase focus. They are also a great way to have fun, build social skills and get creative.



For an easy screen-free body break, consider a drama game

Re-enacting a Story

Invite children to pick their favorite parts of a story, poem, or nursery rhyme that was read at home or in class (or assign parts for children to act out). Ask them to act out their part by pretending to be the character. Encourage children to use their imaginations to make the story come to life. Children can play the game as a group or take turns with their re-enactments so that the teacher and the rest of the class can watch. This activity provides students with opportunities to be creative, exercise memory skills, and develop their motor skills.



Garden Pantomime

In this game, children are prompted with guided imagery. Have students pretend that they are planting or harvesting a garden. For example, the leader could say: *"Pretend that you are hoeing the soil, you're getting it ready to plant seeds. Is the soil soft or hard? Now let's plant the seeds in a line. There's a bird flying overhead, can you point to it? I hope it won't steal the seeds."*

Guided imagery is also a good for a calming body break that encourages slow movements and deep breathing. For example, *"Pretend you are walking across a meadow on a fine spring day. You feel the warm sun on your shoulders, and you can hear birds chirping in the far-off trees. There are wildflowers growing all around you. You bend down and pick a flower. You smell the flower, taking a long, slow sniff. Doesn't it smell good? Now you blow away its petals, they float away in the wind."*



Let's make



Pretend Soup

In the theme of imaginative play, this recipe for Pretend Soup comes from the cookbook by Mollie Katzen, *Pretend Soup and Other Real Recipes*. This is a good recipe for children to make with adult supervision and assistance.

Ingredients:

- 2 cups orange juice
- ½ cup plain yogurt
- 1 tablespoon honey (or another sweetener)
- 2 teaspoons lemon juice
- 1 small banana, sliced.
- 1 cup berries, fresh or frozen (if using frozen berries, defrost first and use the juice)

Note: use any kind of fruit or juice you have available.

Directions:

1. Place the orange juice in a bowl. Add yogurt, honey, and lemon juice.
2. Whisk until it is all one colour.
3. Place 4 banana slices and 2 tablespoons of berries in each bowl.
4. Ladle the soup over the berries and then eat.

Yield: Four servings. Double or triple the recipe and serve smaller portions in paper cups for a class activity.



Food Flair Activity

Stone Soup Game

Read the book *Stone Soup* by Anne McGovern, and then recreate the story.

How to:

1. Sit or stand in a circle.
2. Each child chooses the name of a vegetable or other ingredient (water, salt, pepper, etc.) Alternately, use cut-out pictures of vegetables or play food.
3. The leader pretends to be stirring a large pot at the centre of the circle. He or she adds the stone to the pot, and then calls out "it just needs some...", and names an ingredient.
4. The child with that ingredient adds it to the imaginary pot and joins in stirring.
5. Continue until all ingredients are in the pot. Keep stirring and making sounds to show the soup is boiling.
6. Pretend to ladle the hot soup into bowls and eat it.



This is an adaptation of the activity *Harvest Veggies and Soup*.

(Food Flair, pages 103-104)

You can download Food Flair at:

healthystartkids.ca/tool/leap-food-flair-manual/

French Body Break Videos for Classroom and Home

- Force 4 : Videos, audio, and activity sheets. A Government of Quebec resource to offer tools and ideas to get kids moving. (in French)
<https://www.force4.tv/>
- Madame Mindset: YouTube channel with many wonderful videos to promote daily physical activity in schools. (in French)
<https://www.youtube.com/@MadameMindset>

