

BON POUR

Un petit-déjeuner au lit

Je choisis avec toi ton petit-déjeuner habituel. Un adulte prépare et apporte le plateau, puis je viens partager ce moment avec toi.

De : Pour :

BON POUR

Une chambre rangée

Je range mes jouets et mes livres accessibles pendant dix minutes. Si j'ai besoin d'aide, un adulte m'aide à choisir par quoi commencer.

De : Pour :

BON POUR

Une promenade

Nous partons pour vingt minutes de promenade, avec un adulte responsable, pour chercher trois choses étonnantes à observer.

De : Pour :

BON POUR

Une heure de calme

Je prévois des livres et des dessins pour une heure tranquille, avec des pauses. Un adulte reste disponible ; nous pouvons raccourcir ce moment si nécessaire.

De : Pour :

BON POUR

Une histoire

Je choisis un livre que nous avons déjà et nous regardons les images ou lisons l'histoire ensemble.

De : Pour :

BON POUR

Un portrait

Je dessine ton portrait pendant que tu poses quelques minutes, puis je te raconte les détails que j'ai choisis.

De : Pour :

BON POUR

Une chanson

Je te chante une chanson que je connais et je t'invite à reprendre le refrain avec moi.

De : Pour :

BON POUR

Une danse

Je crée avec toi une danse de trois mouvements, sans saut ni porté, dans un espace dégagé. Nous la répétons ensemble.

De : Pour :

BON POUR

Trois souvenirs

Je te raconte trois moments que j'ai aimés avec toi et j'écoute ceux que tu veux partager.

De : Pour :

BON POUR

Un jeu de devinettes

Je choisis cinq objets visibles dans la pièce et je te les fais deviner sans les nommer ni les déplacer.

De : Pour :

BON POUR

Une histoire inventée

Je commence une histoire avec une phrase, puis nous ajoutons une phrase à tour de rôle jusqu'à trouver une fin.

De : Pour :

BON POUR

Regarder les nuages

Nous cherchons des formes dans les nuages pendant dix minutes, dehors avec un adulte ou derrière une fenêtre fermée, sans regarder le soleil.

De : Pour :

BON POUR

Un dessin à deux

Je commence un dessin sur une feuille et nous le complétons à tour de rôle avec le même crayon.

De : Pour :

BON POUR

Une visite guidée

Je te présente cinq choses que j'aime dans ma chambre ou dans notre espace de vie, sans grimper pour les attraper.

De : Pour :

BON POUR

Un petit spectacle

Je prépare un spectacle de deux minutes avec des gestes, une chanson ou une histoire, puis je te le présente au sol dans un espace dégagé.

De : Pour :

BON POUR

Un moment à choisir

Je te propose de choisir ensemble une activité gratuite de quinze minutes que nous pouvons faire avec ce que nous avons.

De : Pour :



Les bons de maman

Un carnet de moments à partager

Pour

De la part de