

Capsule pédagogique

Février 2019

L'image corporelle

Le développement de l'image corporelle débute très tôt, dès la petite enfance, et évolue avec le temps. C'est pour cette raison qu'il est important d'avoir une bonne attitude en tout temps lorsqu'on parle d'apparence physique devant les enfants.

Lorsque vous complimentez un enfant, évitez les commentaires qui concernent son apparence physique. Favorisez plutôt les compliments relatifs à sa personnalité, ses forces, ses qualités et ses réussites. En le valorisant sur autre chose que son apparence, cela l'aidera à s'apprécier et à apprécier les autres pour des qualités qui vont au-delà de l'image corporelle. Vous êtes un modèle! Apprenez à apprécier votre corps comme il est et montrez à l'enfant que vous en prenez soin. Évitez les commentaires négatifs sur votre apparence, en parlant de poids ou de régime devant lui.

bien
dans
sa tête
bien
dans sa
peau

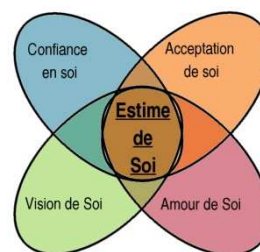
Transmettre à l'enfant le plaisir de manger afin qu'il développe une relation saine avec la nourriture est une bonne habitude qui l'aidera aussi à acquérir une image corporelle positive. Encouragez-le à être à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété, félicitez-le d'avoir goûté au lieu de le féliciter d'avoir terminé son assiette. Prenez le temps de vous asseoir à la table avec lui, encore là vous êtes un modèle, montrez-lui que vous avez du plaisir à manger.



De plus, en faisant de l'activité physique quotidiennement, vous lui montrez qu'il est important de bouger pour être en santé et ainsi favoriser une image corporelle positive.

Si vous utilisez des écrans avec l'enfant, expliquez-lui que les personnages de la télévision et des jeux vidéo sont des créations, des inventions. Ce sont des personnages non réalistes, il ne faut surtout pas avoir envie de leur ressembler.

Amener l'enfant à développer une image corporelle positive de lui, favorisera le développement de son estime et la chance d'acquérir une meilleure santé physique et mentale.



MOICMOI

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS



"POUR LA ST-VALENTIN"

AIR : LE DO DE MA CLARINETTE

J'ai perdu mon cœur à la St-Valentin (bis)
Ah! Est-ce que c'est toi qui l'a tralala (bis)
Es-tu mon ami (bis)
Aime-moi, aime-moi, aime-moi
Es-tu mon ami (bis)
Aime-moi, aime-moi, aime-moi
Souris-moi!



EXPÉRIENCE

Dans un sac de type « ziploc », versez de l'huile pour bébés. Ajouter des petits cœurs et paillettes de différentes couleurs. Cette activité permet aux plus jeunes de jouer avec de petits objets en toute sécurité et sans se salir! À faire sous surveillance.



Collation spéciale pour la st-Valentin

Malgré le froid de février, sortons nous amuser.

Faites geler de l'eau colorée sous différentes formes : Sauts, plats, gants, ballounes, etc.



Le Cupidon d'un soir

On joue à Cupidon en dessinant trois cœurs de différentes grosseurs sur un grand carton. On attribue un pointage pour chaque cœur. Plus il est petit, plus il vaut de points. On place le carton par terre. Ensuite, on lance des « flèches » (qui sont en fait des Q-Tip) insérées dans une paille. Tout ce qu'on a à faire est de souffler dans la paille afin de viser les cœurs.

Cœurs musicaux!

On dépose des cœurs de différentes couleurs sur le plancher et on danse. On se donne des défis, exemples : on danse sur les cœurs roses ou sur les mauves, on danse sur une jambe, les bras en l'air, les yeux fermés, etc.

