01 — JE PRENDS SOIN DE MOI

SUPPORT 1 — JE DÉCOUVRE LES GESTES DU QUOTIDIEN

Prénom : _____ Date : _____

Notions travaillées : les gestes du quotidien, le repos et la demande d'aide.

Objectifs : reconnaître les gestes cités dans la chanson, comprendre leur vocabulaire et formuler une demande pour apprendre.

Dans la chanson

Le personnage apprend à :

• se laver et prendre soin de ses dents ;

• laver ses mains avant le repas, puis les sécher ;

• bouger à sa façon ;

• faire une pause et se reposer ;

• boire de l'eau et découvrir des aliments variés ;

• demander de l'aide pour apprendre.

Des mots à comprendre

Un geste : un mouvement ou une action.

Se reposer : prendre un temps de repos.

Variés : différents, pas toujours les mêmes.

Réessayer : essayer une nouvelle fois.

Je complète

Utilise : mains — pause — aide.

Avant le repas, le personnage lave ses _____.

Après avoir beaucoup bougé, il peut faire une _____.

Si un geste est difficile, il peut demander de l'_____.

À retenir

Je peux apprendre un petit geste à la fois.
Avec de l'aide, je progresse aussi.

01 — JE PRENDS SOIN DE MOI

SUPPORT 2 — JE RECONNAIS ET JE COMPRENDS

Prénom : _____ Date : _____

1. Retrouve les gestes de la chanson

Coche les quatre actions présentes dans les paroles.

☐ Se laver les mains.
☐ Piloter un avion.
☐ Prendre soin de ses dents.
☐ Boire de l'eau.
☐ Construire une fusée.
☐ Faire une pause.

2. Avant le repas

Que lave le personnage ?
☐ Ses mains.
☐ Ses chaussures.

Que fait-il ensuite ?
☐ Il sèche ses mains.
☐ Il met ses chaussures.

3. Bouger à sa façon

Entoure les trois actions citées dans la chanson.

MARCHER — DANSER — CONDUIRE — JOUER

4. Vrai ou faux ?

Le personnage doit tout savoir faire dès son premier essai.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Il peut demander qu'on lui montre un geste.
☐ Vrai. ☐ Faux.

Il peut progresser avec de l'aide.
☐ Vrai. ☐ Faux.

01 — JE PRENDS SOIN DE MOI

SUPPORT 3 — MES CARTES À DÉCOUPER

Prénom : _____ Date : _____

Quatre cartes SITUATIONS

Le repas va commencer. Le personnage veut laver ses mains.	**Le personnage vient de laver ses mains.**
Après avoir beaucoup bougé, le personnage souhaite se reposer.	**Le personnage ne sait pas comment faire un geste.**

Quatre cartes PHRASES

« Je lave mes mains. »	**« Je sèche mes mains. »**
« Je fais une pause. »	**« Peux-tu me montrer ? »**

À toi de jouer

1. Découpe les huit cartes.
2. Associe chaque situation à la phrase qui convient.
3. Lis les phrases ou demande à l'adulte de les lire.
4. Retrouve les deux cartes qui parlent des mains. Place les actions dans l'ordre.

Petit défi

Une autre personne lit une situation. Retrouve la phrase correspondante sans regarder les autres cartes-situations.

01 — JE PRENDS SOIN DE MOI

SUPPORT 4 — JE JOUE AVEC LES MOTS ET LES PHRASES

Prénom : _____ Date : _____

1. Un mot et son sens

Relie chaque mot à sa définition.

RÉESSAYER	Prendre un temps de repos.
VARIÉS	Essayer une nouvelle fois.
SE REPOSER	Différents, pas toujours les mêmes.

2. La phrase à retrouver

Remets ces groupes de mots dans l'ordre.

ME MONTRER — PEUX-TU

_____ ?

UNE PAUSE. — JE FAIS

_____

3. Les mots disparus

Complète avec : lave — repose — aide.

« Je bouge, je me _____. »

« Je me _____ aussi. »

« Avec de l'_____, j'apprends. »

4. Le petit théâtre

Lis ou joue cette scène avec un partenaire.

Personnage 1 : « Je ne sais pas encore faire ce geste. Peux-tu me montrer ? »
Personnage 2 : « Oui, regardons ensemble. »
Personnage 1 : « Merci, je vais essayer. »

Puis échangez les rôles.
Vous pouvez lire les répliques ou utiliser des figurines.

01 — JE PRENDS SOIN DE MOI

SUPPORT 5 — MON PETIT DÉFI

Prénom : _____ Date : _____

Défi 1 — Retrouve deux gestes

Nomme deux actions présentes dans la chanson. Tu peux répondre à l'oral ou à l'écrit.

1. _____

2. _____

Défi 2 — Dans quel ordre ?

Numérote les actions : 1, puis 2.

☐ Je sèche mes mains.

☐ Je lave mes mains.

Défi 3 — Une phrase pour apprendre

Un personnage ne sait pas comment faire un geste.
Que peut-il demander ?

_____

_____

Défi 4 — J'ai compris

Après avoir beaucoup bougé, le personnage peut-il faire une pause ?
☐ Oui. ☐ Non.

Doit-il tout réussir dès son premier essai ?
☐ Oui. ☐ Non.

Peut-il progresser avec de l'aide ?
☐ Oui. ☐ Non.

Mon petit bilan

☐ Je reconnais des gestes de la chanson.
☐ Je comprends le mot « réessayer ».
☐ Je sais demander qu'on me montre un geste.
☐ Je sais qu'on peut apprendre avec de l'aide.