



Extrait du Classes actus 2017

<http://classes-actus-2017.ac-rennes.fr/spip.php?article235>

Je peux prendre soin de moi

- Finistère - 0291750V - Ecole Primaire Publique du Bourg, Sizun -

Date de mise en ligne : lundi 10 avril 2017

Classes actus 2017

Article collectif sur la façon dont je peux prendre soin de moi :

Je peux « **être ou courir dans la nature** » car j'ai besoin de liberté, « **faire du sport** », **bien manger**, « **aller à l'école** » car j'ai besoin de faire du bon travail, être avec mon chien ou m'occuper de mes chats et « **parler à des amis ou à mes parents** ». J'ai parfois besoin « **d'être seul(e)** » quand je suis en colère, de calme pour me reposer ou d'autres fois de rigoler avec mes ami(e)s et « **de me défouler avec eux** ». Je peux « **prendre soin de mon corps** » et être en bonne santé. « **Je peux demander de l'aide** » quand je n'arrive pas à quelque chose car j'ai quelques fois besoin de soutien et d'encouragements. J'aime « **changer d'air, et partir en vacances avec mes parents ou mes proches** » et aussi « **jouer avec mes copines et copains** » et « **faire des activités manuelles** » comme des mosaïques. Je dois apprendre à me défendre et j'ai besoin « **qu'on m'écoute quand je parle** ». J'aime « **faire des câlins** » à mes animaux, à ma maman et mon papa. Je peux être heureux(se), aimer et être aimé(e).



prendre soin de moi ! Pour être bien dans sa vie, il faut répondre à plusieurs besoins différents !