

# KIDS SPACE: GRADES 1 TO 3

## What's an emotion?

An emotion signals something, gives us a clue about how we feel in a situation or about ourselves.

We can feel the same emotion, but label it under different names based on experiences, situations and more.

Let's think about **Inside Out** for examples of emotions: Joy, Fear, Anger, Sadness and Disgust.

We should talk about our emotions to get them out, get help and for others to understand us.



## Activities:

### Create a Themed Scavenger Hunt

Inspire yourself from what we did last group:

- Something that makes you smile
- Something that helps when you're tired
- Something you do or use to calm down

### Read a Book

In my heart, a book about feelings: <https://www.youtube.com/watch?v=xlfLgHBwYx4>

### Get Your Body Moving

Dance Party- Can't Stop The Feeling: <https://youtu.be/KhfkYzUwYFk>



## Mindful Moment: Breathing

- **Bubble Breathing:** Take a deep breath in. Hold it for a second. Slowly blow the biggest bubble you can. Be careful to not blow out too fast or the bubble will pop!
- **Belly Breathing:** Focus on holding your chest still while making your tummy rise and lower for 1 minute. Put your hands on your tummy. Feel your tummy get bigger and smaller while taking deep breaths.
- **Square Breathing:** <https://www.youtube.com/watch?v=YFdZXwE6fRE>



# ESPACE ENFANTS: 1E À 3E ANNÉE

## Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion signale quelque chose, nous donne un indice sur ce que nous ressentons dans une situation ou à propos de nous-mêmes.

Nous pouvons ressentir la même émotion, mais l'étiqueter sous des noms différents en fonction d'expériences, de situations et plus encore.

Pensons à **Vice-versa** pour des exemples d'émotions: joie, peur, colère, tristesse et dégoût.

Nous devons parler de nos émotions pour les faire sortir, obtenir de l'aide et pour que les autres nous comprennent.



## Activités :

### **Créer une chasse au trésor thématique**

Inspirez-vous de ce que nous avons fait au dernier groupe :

- Quelque chose qui te fait sourire
- Quelque chose qui aide lorsque tu es fatigué
- Quelque chose que tu fais ou utilises pour te calmer

### **Lire un livre**

Dans mon petit coeur, un livre à propos des sentiments:

<https://www.youtube.com/watch?v=BTggfjyJl-s>

### **Faire bouger son corps**

Danser, célébrer- Can't Stop The Feeling: <https://youtu.be/KhfkYzUwYFk>

## Pleine conscience :Respiration

- **Respiration de bulles** : Prenez une inspiration profonde. Tenez-la pendant une seconde. Soufflez lentement la plus grosse bulle possible. Attention à ne pas souffler trop vite ou la bulle éclatera!
- **Respiration du ventre** : Concentrez-vous à garder votre poitrine en place tout en faisant monter et descendre votre ventre pendant 1 minute. Mettez vos mains sur votre ventre. Sentez votre ventre devenir de plus en plus gros et petit tout en respirant profondément.
- **Respiration carrée**: [https://www.youtube.com/watch?v=vg\\_S5bVqnw](https://www.youtube.com/watch?v=vg_S5bVqnw)



@occcyp.crcocpj  
@occcrc\_crcoc



@occcrc.crcoc



CRC

Orléans-Cumberland



crcoc-occcrc



crcoc-occcrc

