



T4.003

NOUS ORGANISONS MAINTENANT LE JEU DE CARTES HUNTER EN UTILISANT LES LETTRES M.A.T.R.I.X. CHAQUE LETTRE A QUATRE RANGÉES—M1, M2, M3, M4—ET CHAQUE RANGÉE CONTIENT SEPT SOUS-CARTES, ÉTIQUETÉES M1.001, M1.002, M1.003, ET AINSI DE SUITE JUSQU'À M1.007. CET AGENCEMENT DE CARTES EST INSPIRÉ DE LA MÉTHODE DE PRISE DE NOTES DE NIKLAS LUHMANN, ET NOUS VOUS ENCOURAGEONS À CRÉER VOS PROPRES CARTES DANS CHAQUE RANGÉE. TÉLÉCHARGEZ LES 7 CARTES À PARTIR DU LIEN CI-DESSOUS, ET CONSTRUISONS-LES ENSEMBLE !



T4.003 : Méditation visuelle sur la santé

Résumé de l'histoire de la famille de Susie :

Susie et Hunter adorent s'assurer qu'ils restent en bonne santé. Ils imaginent comment les bons aliments qu'ils mangent les rendent plus forts, comment les jeux en plein air leur permettent de se sentir bien et comment se reposer leur donne de l'énergie. Aujourd'hui, ils se concentrent sur leur santé et tout ce qui la rend meilleure.

Pour en savoir plus sur l'histoire de la famille de Susie, visitez www.matrixkidscards.co.

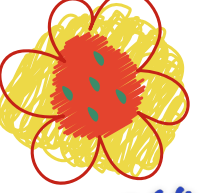
Journal de méditation de Hunter (Version développée) :

"Aujourd'hui, j'ai fermé les yeux et j'ai pensé à mon corps. J'ai imaginé les pommes et les carottes que j'avais mangées au déjeuner, et comment elles m'aidaient à devenir fort. J'ai aussi pensé à ma course avec Max, mon chien, et à quel point cela m'a rendu heureux et en forme. Mon corps est en bonne santé, et je veux prendre soin de lui chaque jour." — Hunter, 5 ans et demi

Activité :

- Étape 1 : Demandez à votre enfant de visualiser les aliments sains qu'il a mangés, comment ils l'aident à être en bonne santé, et les activités physiques qu'il a faites.
- Étape 2 : Encouragez-le à dessiner ou à créer une "carte de santé" avec des images de fruits, légumes, et d'activités sportives.
- Étape 3 : Utilisez cette carte pour parler de l'importance de manger sainement et de faire de l'exercice.





Réflexion (Version développée) :

- Réflexion de Hunter : "Quand j'ai pensé à ma santé aujourd'hui, j'ai réalisé à quel point c'était important de bien manger et de courir avec Max pour rester en forme."
- Conseil scientifique : La visualisation de la santé stimule le cortex préfrontal, qui aide à la planification et à la prise de bonnes décisions, renforçant l'engagement envers des habitudes de vie saines.
 - Principe : Imaginer un corps en bonne santé renforce la prise de conscience chez les enfants sur l'importance des aliments sains et de l'activité physique.
 - Connaissance sur la méditation : La méditation sur la santé encourage les enfants à valoriser leur corps et à développer des habitudes saines à un jeune âge.

Ressources créatives :

- Musique : Écoutez Gymnopédies d'Erik Satie, une mélodie apaisante qui favorise la concentration sur la santé et le bien-être.
- Art : Aidez votre enfant à dessiner ou à colorier une assiette pleine de fruits et légumes, ou une scène d'activité physique.
- Sciences : Explorez les bienfaits des aliments sains et de l'exercice avec ce guide interactif de Kidstealth.

