

1 Citez 5 activités qui vous rendent le plus heureux.

2 Essayez de penser au nombre de fois par semaine où vous pourrez faire chacune de ces activités : indiquez le nombre de fois après chaque activité.

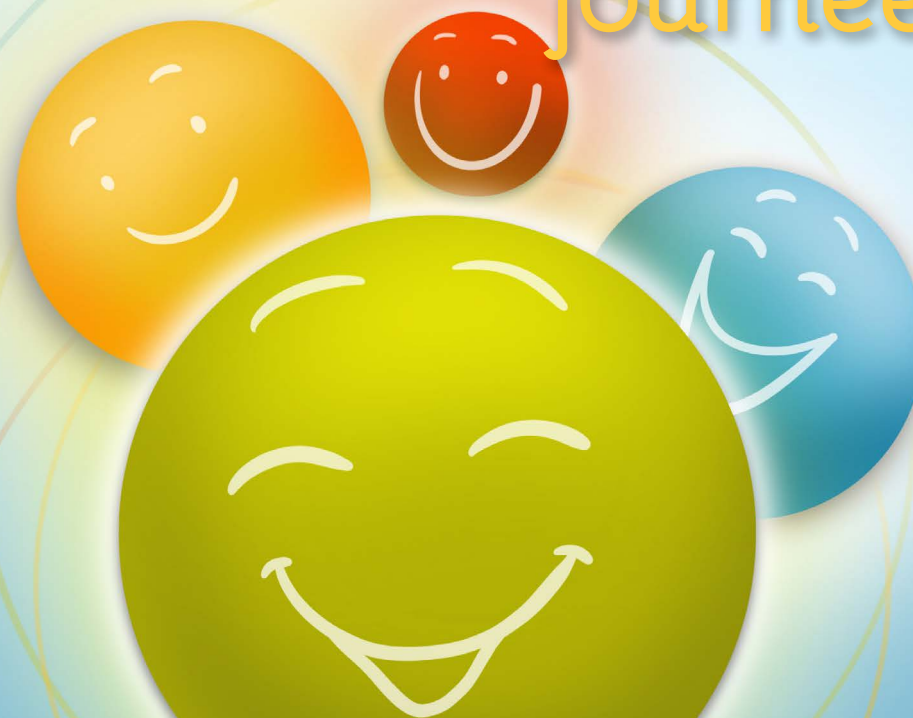
Nombre de fois

NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

1. Cochez toutes les activités qu'ils ont énumérées et qu'ils préfèrent.
2. Aidez-les à identifier les activités qu'ils pratiquent et qu'ils n'ont pas mentionnées.
3. Essayez de planifier l'intégration des activités qu'ils préfèrent dans la routine de la semaine suivante.



Oh, quelle belle journée!



Developed by Storytellme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



1 Sarah, tu es de bonne humeur aujourd'hui ! Pourquoi es-tu si heureuse ?



2 Je me suis réveillée heureuse parce que je sais que je vais faire des choses amusantes aujourd'hui.

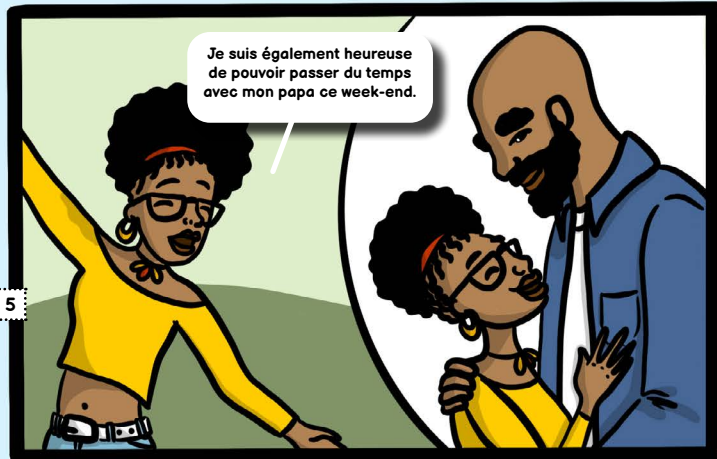
Oh, c'est bien. Qu'as-tu décidé de faire ?



3 J'ai appris à l'école que faire des choses qu'on aime que j'aime m'aide à se sentir heureuse. J'ai donc l'intention de faire beaucoup de choses qui me rendent heureuse.



4 Je jouerai avec mes amis ! Passer du temps avec eux me fait du bien.



5 Je suis également heureuse de pouvoir passer du temps avec mon papa ce week-end.



6 Je suis heureuse lorsque je fais des biscuits et que je peux les manger ensuite !

Haha, je suis également heureuse lorsque tu me prépares de délicieux biscuits. Ils sont délicieux !



7 Lorsque nous nous sentons tristes, cela peut nous aider de penser à toutes les choses qui nous rendent heureux.



8 Lorsque je suis triste, j'oublie parfois les choses qui me rendent heureuse.



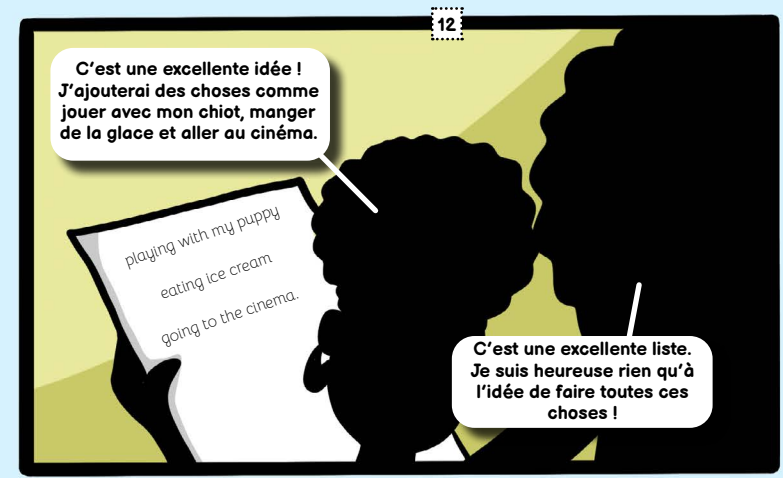
9 C'est parfaitement normal. Cela m'arrive aussi. C'est pourquoi j'aime faire une liste.



10 Une liste ? Que veux-tu dire ?



11 Cela peut aider d'écrire les choses qui te rendent heureuse et de les coller à un endroit où tu pourras les voir pour te les rappeler à tout moment.



12 C'est une excellente idée ! J'ajouterai des choses comme jouer avec mon chiot, manger de la glace et aller au cinéma.

C'est une excellente liste. Je suis heureuse rien qu'à l'idée de faire toutes ces choses !