

VIVRE SANS GASPILLAGE - L'UTILISATION DU TEMPS

Objectif: *Se rendre compte que le temps est précieux et que c'est important de savoir comment nous l'utilisons*

QUOTATION/THEME DE LA SEMAINE

Celui qui se couche de bonne heure et se lève tôt le matin aura la bonne santé, la richesse et la sagesse.

S'ASSOIR EN SILENCE

Les exercices suivants sont importants pour la posture, la respiration et la relaxation et aident à combattre le stress. On fait toujours étape 1, au début, et les étapes 5 et 6 à la fin. Une ou plusieurs des étapes 2, 3, et 4 sont suivies dans chaque leçon et peuvent être variées. Lisez ces exercices lentement à la classe, avec des tonalités douces, en faisant une pause entre chaque phrase. De la musique de fond douce peut être jouée pendant l'exercice pour faciliter la relaxation.

Étape 1. "D'abord, asseyez-vous en position confortable sur votre chaise ou sur le sol, les jambes croisées. Assurez-vous que vous avez le dos droit et tenez la tête droite aussi. Inspirez profondément et détendez vous pendant que vous expirez. Inspirez profondément encore une fois... et une autre... "

Étape 2. "Laisser se détendre toute la tension que vous avez dans le corps. Étirez les orteils, puis détendez-les. Tendez les muscles dans les mollets, puis relâchez les. Tendez les muscles dans les jambes et les hauts des cuisses, et relâchez les. Tendez les muscles de l'estomac, puis détendez les. Tirez les épaules vers l'arrière, puis relâchez les. Hausser les épaules trois ou quatre fois. Regarder à gauche, regarder devant, regarder à droite, regarder devant. Maintenant, serrez les muscles de la figure et relâchez les. Devenez conscient que votre corps entier se détend - toute la tension s'est envolée. Vous vous sentez bien."

Étape 4. Devenez conscient de votre respiration. Inspirez profondément, remplissez les poumons. Puis, quand vous le voulez, expirez lentement. Laissez les yeux se fermer doucement, puis quand vous l'inspirez à nouveau, imaginez que vous aspirez une énergie pure et saine, qui guérit tout mal. Quand vous expirez, laissez s'envoler tous les sentiments désagréables que peut-être vous avez tels que la tristesse, la fatigue, la colère, l'irritation, la peur, l'ennui, la jalousie, ou autres...Laissez-les s'envoler avec l'expiration..... et ça vous laisse heureux, bien sans soucis. Répétez ceci trois ou quatre fois. Un par un, tous les soucis s'envolent avec le souffle.

Étape 5 : Devenez conscients de la paix que vous ressentez à l'intérieur de vous... Sentez que cette paix est vaste et spacieuse... Sachez qu'il y a toujours assez de temps pour accomplir les choses que vous devez faire... Quand vous avez beaucoup à faire il n'y a pas besoin de vous presser, restez calme...
Rappelez-vous de la paix et de l'espace si calmes à l'intérieur de vous.

Étape 6. "Maintenant, faites revenir votre attention dans la salle de classe à nouveau..... ouvrez les yeux et étirez- vous, car l'exercice est fini. Faites un sourire à la personne à côté de vous et dites-leur la date d'aujourd'hui et l'heure."

HISTOIRE

UN OISEAU MATINAL

Céline est une petite fille qui était toujours en retard. Tous les matins, au lieu de se lever quand sa mère l'appelait, elle se blottissait dans son lit pendant encore vingt minutes. Puis elle devait vite se laver et s'habiller pendant que sa mère la grondait, et lui disait de se dépêcher, si non elle serait en retard pour l'école.

Elle devait donc prendre le petit déjeuner à toute vitesse, et s'empresse de sortir, en oubliant souvent de prendre avec elle des choses importantes comme sa trousse à crayons, par exemple.

Elle était toujours la dernière à arriver à l'école et elle ne pouvait, donc, que s'asseoir là où il restait une place libre.

Chaque jour elle inventait une excuse différente pour expliquer son retard. Elle était devenue ingénieuse en invention d'excuses.

Puis, un matin, Céline s'est réveillée avant que sa mère soit venue dans sa chambre pour la réveiller. Un oiseau chantait dehors de sa fenêtre. C'était un chant si beau, qu'elle s'est sautée de son lit de son lit pour voir l'oiseau. Il était là, le rossignol, et il chantait de joie, simplement parce que c'était le début d'une nouvelle journée.

Céline s'est senti si heureuse, qu'elle a eu l'idée de s'habiller et se laver avant que sa mère l'appelle, pour lui faire la bonne surprise. Elle avait bien assez de temps pour préparer tout ce dont elle avait besoin pour l'école. Même son petit déjeuner avait meilleur goût, car elle avait le temps de l'apprécier. Quand elle est arrivée à l'école, elle avait le temps de parler avec ses amies avant le commencement des classes, et de *choisir* où elle voulait s'asseoir. Et au moment où elle a commencé à se demander quelle excuse elle allait bien pouvoir inventer aujourd'hui, elle s'est rendu compte qu'elle qu'il n'y en avait pas besoin. Elle a même aimé les leçons beaucoup plus parce qu'elle les commençait dans un état d'esprit calme.

A la fin de la journée, elle s'est dit : « Merci mille fois petit oiseau, je n'avais pas compris à quel point c'était agréable d'être en avance plutôt que d'être en retard. »

Depuis ce jour-là Céline n'a plus jamais été en retard.

Questions

- 1- Pourquoi est-ce que Céline arrivait toujours en retard à l'école ?
- 2- Quelles étaient les conséquences de son habitude d'être en retard ?
- 3- Qui est-ce qui lui a fait comprendre que d'arriver en retard est une mauvaise habitude ?
- 4- Quels étaient les avantages pour Céline d'arriver à l'heure ?
- 5- Pourquoi est-ce important de bien utiliser le temps ?
- 6- Est-il possible de vivre sans gaspiller du temps ? Comment ?
- 7- Qu'est-ce que vous avez ressenti quand vous avez entendu cette histoire ?
- 8- Est-ce que l'histoire vous a fait penser à quelque chose dans votre vie ?
- 9- Qu'est-ce que ça veut dire, bien utiliser son temps ?

CHANT DE GROUPE

AIMEZ LES ANIMAUX

Aimez les animaux
Aimez les animaux
Le beau pigeon dans la rue
Le chat et chien que vous avez vu

Aimez les animaux
Vraiment aimez les animaux
Éviter les passe-temps brutaux
Rappelez-vous que l'amour est plus beau

Aimez les animaux
Vraiment aimez les animaux
Éviter les actions brutaux
Rappelez-vous que l'amour est plus beau

ACTIVITE DE GROUPE

Les élèves répondent de façon individuelle aux questions suivantes, puis les questions et leurs réponses servent de points de départ pour la discussion générale.

COMMENT J'UTILISE MON TEMPS

1. Quand on me réveille le matin, je ...

- a) me lève immédiatement
- b) reste au lit encore 5 à 10 minutes
- c) me rendort.

2. Quand j'ai des devoirs à faire, je...

- a) les fait après avoir regardé la télévision
- b) quand j'ai fini de jouer
- c) les fait dès que je rentre à la maison.

3. Quand c'est l'heure de me coucher, je...

- a) me mets à jouer dans l'espoir pouvoir rester debout plus tard
- b) vais au lit quand on me le demande
- c) dis que j'irai au lit quand le programme de TV que je suis en train de regarder sera fini.

Une chose que je pourrais changer pour mieux utiliser mon temps, est

.....

.....

.....

Fin de la leçon: Pour terminer la leçon on pourrait demander aux enfants de se mettre dans un cercle et de dire ensemble, "nous allons observer ce que nous faisons de notre temps".

Exercice de Prolongation / Liens avec d'autres matières:

Lien de géographie : les enfants sont invités à regarder un globe de la terre et à dialoguer au sujet des planètes et le fait qu'il y a un décalage d'heure dans des endroits différents du monde.