

# Observer les signes du printemps

Explorons notre cour arrière ou un espace extérieur que vous pouvez explorer en toute sécurité: Prenez quelques minutes à vous sensibiliser à être un bon observateur

Observez et prenez des photos des signes du printemps qui se présente dans votre cour arrière:

- les bourgeons les plus ouverts
- les bourgeons les plus fermés
- le crottin d'un animal
- les traces d'un animal
- une plante qui vient de sortir du sol
- les oiseaux qui chantent

Après avoir exploré la cour invite ton enfant de s'asseoir dans un petit coin paisible et y demeurer assis un moment dans le silence. Ceci permet à l'enfant de découvrir la méditation de pleine conscience en utilisant l'environnement magique de la nature.

1/2

# Observer les signes du printemps

- Après avoir observé les signes du printemps dans votre cour arrière, choisis un élément naturel qui t'attire et dessine-le. Ajoute quelques phrases pour décrire votre élément et les impacts possibles des humains sur cet élément.
- Le merle d'Amérique et son chant est l'icône du printemps! Apprends son chant pour le distinguer des autres oiseaux printaniers. Jouez à qui peut trouver un merle le premier.
- À l'écoute de la nature – s'asseoir dans un endroit seul avec une amie plante de votre choix : un arbre, une fleur. Fermer les yeux, écouter le vent, les sons de la nature. Exprime comment tu te sens lors de l'activité.
- Commencez un journal de la nature - esquissez ou peignez des feuilles, des champignons, fleurs ou autres trouvailles de la nature.

2/2