

CAHIER D'ACTIVITÉS DE CONCENTRATION

Guide Ludique pour Jeunes Esprits Curieux



Écrit par Madina SAKO

Sommaire

Introduction	03
Première Partie	06
Activité 1 : Jeu de Recherche d'Objet sur une image	07
Activité 2 : Jeu des Différences - Observer et Trouver	19
Activité 3 : Énigme Visuelle	28
Activité 4 : Labyrinthe - Trouver le Chemin	37
Activité 5 : Coloriage de Mandala - Détente Créative.....	49
Activité 6 : Histoires à compléter	
- Laisser votre imagination prendre le relais	62
Activité 7 : Origami Facile	
- Créer un Avion et un Bateau	74
Activité 8 : Yoga pour Enfants	
- Explorer les Postures d'Animaux	80
Activité 9 : Simon Dit	
- Suivre les Instructions avec Précision	93
Activité 10 : Observation des Étoiles	
- Explorer le Ciel Nocturne	97
Deuxième partie	101
Conseils pratiques pour mieux accompagner son enfant et l'aider à améliorer sa concentration	102
Présentation de notre agence de suivi et d'accompagnement scolaire.....	104

Introduction

Chers parents et éducateurs,

Bienvenue dans ce livre conçu pour accompagner vos enfants dans un voyage passionnant vers une meilleure concentration et une plus grande réussite dans leurs tâches scolaires et leurs activités quotidiennes. La concentration est une compétence fondamentale qui joue un rôle crucial dans le développement cognitif de nos jeunes apprenants. Elle les aide à absorber, traiter et retenir l'information, et surtout, à cultiver une curiosité insatiable pour le monde qui les entoure.

Au cœur de ce livre, vous trouverez un trésor d'activités ludiques et de pratiques éprouvées, soigneusement conçues pour stimuler la concentration de vos enfants âgés de 3 à 10 ans.

Ces activités sont bien plus que de simples divertissements : elles sont des outils d'apprentissage puissants, créés avec amour et intention pour les aider à développer une attention profonde et durable. Que ce soit en observant minutieusement des images, en résolvant des énigmes stimulantes ou en créant des œuvres d'art, chaque activité est une occasion d'épanouissement.

Nous comprenons les défis auxquels sont confrontés les parents et les éducateurs dans le monde d'aujourd'hui, où les distractions sont omniprésentes et où les demandes de notre temps sont sans fin. C'est pourquoi, dans la deuxième partie de ce livre, nous avons rassemblé 20 conseils et pratiques simples, à portée de main, pour vous aider à guider vos enfants vers une meilleure concentration lors de leurs études et de leurs activités quotidiennes.

Ces conseils pratiques sont conçus pour être intégrés facilement dans votre routine, afin de créer un environnement favorable à l'apprentissage concentré.

Souvenez-vous, l'apprentissage de la concentration est un voyage, pas une destination. Chaque petit pas compte, et chaque moment passé avec votre enfant dans ces activités et pratiques spéciales contribue à façonner un avenir rempli de découvertes et de réalisations.

En encourageant la concentration, vous investissez dans la capacité de votre enfant à saisir les opportunités qui se présentent, à relever des défis et à cultiver une passion pour l'apprentissage qui durera toute une vie.

Nous vous invitons à vous plonger dans ces pages, à vous laisser inspirer et à explorer les activités et les pratiques qui font briller les yeux de vos enfants. Ensemble, créons un monde où la concentration est un superpouvoir, où la curiosité est une lumière vive et où chaque instant est une opportunité d'apprendre et de grandir.

Avec toute notre gratitude pour votre engagement envers l'épanouissement de vos enfants.

Madina TOURE/SAKO

Première partie

Dans cette première partie, nous avons rassemblé une collection diversifiée d'activités captivantes spécialement conçues pour aider vos enfants à développer et à renforcer leur concentration.

Chaque activité offre une occasion unique d'explorer, de réfléchir et de découvrir tout en améliorant leur capacité à se concentrer sur les détails et à apprécier chaque instant. Ces activités ont été soigneusement sélectionnées pour s'adapter à différents âges et niveaux de développement, garantissant ainsi une expérience enrichissante pour chaque enfant.

Alors que vous vous engagez dans ces activités, rappelez-vous que l'objectif est d'encourager vos enfants à ralentir et à s'immerger dans le présent, à prêter attention aux détails et à cultiver une attention soutenue.

Que ce soit en cherchant des objets cachés, en résolvant des énigmes visuelles ou en explorant des labyrinthes, chaque activité offre une opportunité unique d'améliorer leur concentration tout en s'amusant.

NB : Je vous suggère fortement d'aller au-delà des consignes donner, pour chaque activité, après exécution de la consigne, formulez vous même d'autres consignes(questions) pour permettre à vos enfants de s'exercer davantage.

Activité 1

Jeu de Recherche d'Objet
sur une image

Présentation de l'activité

Le jeu de recherche d'objet sur une image est une manière passionnante et stimulante d'encourager la concentration et l'observation minutieuse chez vos enfants. Dans cette activité, les enfants sont invités à examiner une image détaillée et à repérer une liste d'objets spécifiques. Cette recherche minutieuse et la satisfaction de trouver chaque objet renforcent la concentration, la patience et la persévérance.

Instructions

1. Vous avez des images qui présentent une variété d'objets.
2. En dessous de l'image, dressez une liste des objets que les enfants doivent trouver.
3. Laissez les enfants observer l'image et rechercher chaque objet dans la liste.
4. Encouragez-les à encercler ou à entourer chaque objet trouvé.
5. Une fois que tous les objets ont été trouvés, discutez avec eux de leurs découvertes et de leurs observations.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, prenez quelques instants pour observer l'image avec votre enfant. Parlez des détails visuels et encouragez-le à prêter attention à des éléments spécifiques. Cette préparation initiale peut renforcer l'engagement et la concentration de votre enfant pendant le jeu.

Niveau 1

En une (01) minute encerle les **tomates**, les **pains**, les **œufs**, la **pomme de terre**, les **fraises** et les **aubergines**.



En une (1) minute avec ton crayon encerle les
crevettes, le verre de lait, l'avocat, le citron et
le pain



Niveau 2

En une (01) minute, trouve les **noix de coco**, les **papayes** et les **oignons**, les feuilles de **laitue**, les **pommes**, les **citrons**, les **papayes**, les **choux** et encerle les.

Top c'est parti !



En vingt (20) secondes trouve l'animal suspendu
à une branche, l'animal qui plonge sa tête
dans l'eau et l'oiseau qui atterrit au sol et l'arc
en ciel.

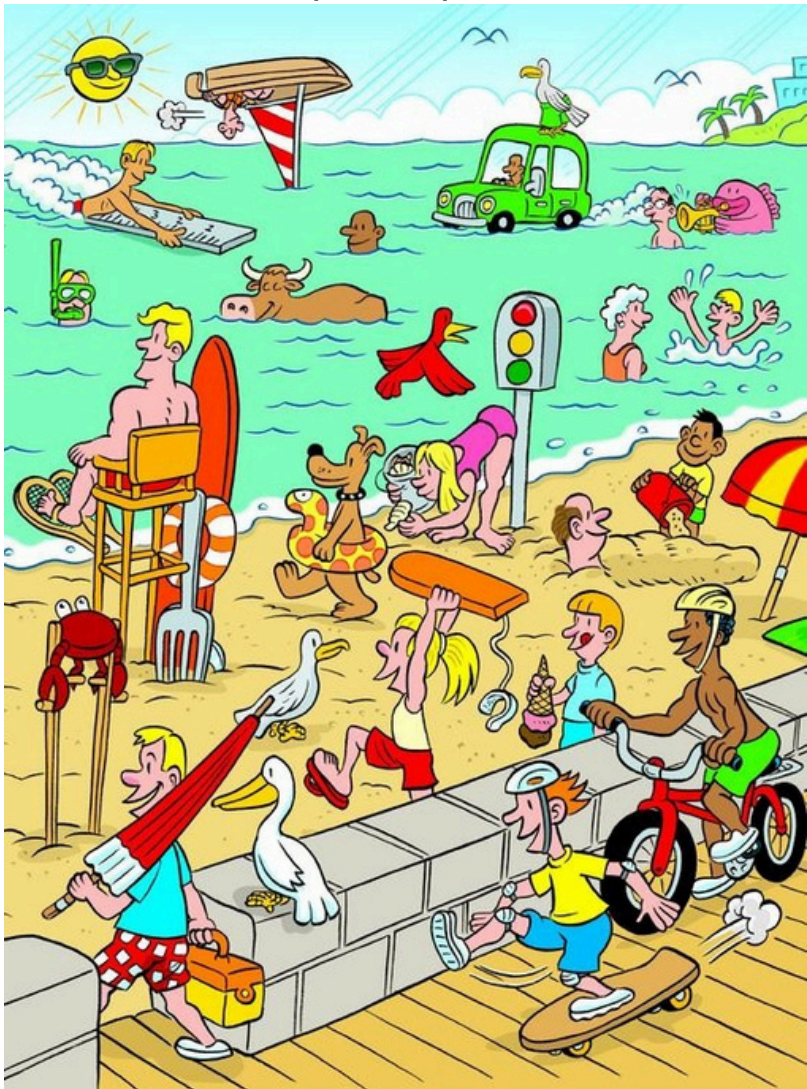
Top, c'est parti !



Niveau 3

En trente secondes (30s) trouve celui qui porte une lunette et qui brille ; celui qui a une trompette dans sa bouche ; deux(02) cocotiers et encercle-les.

Top, c'est parti !



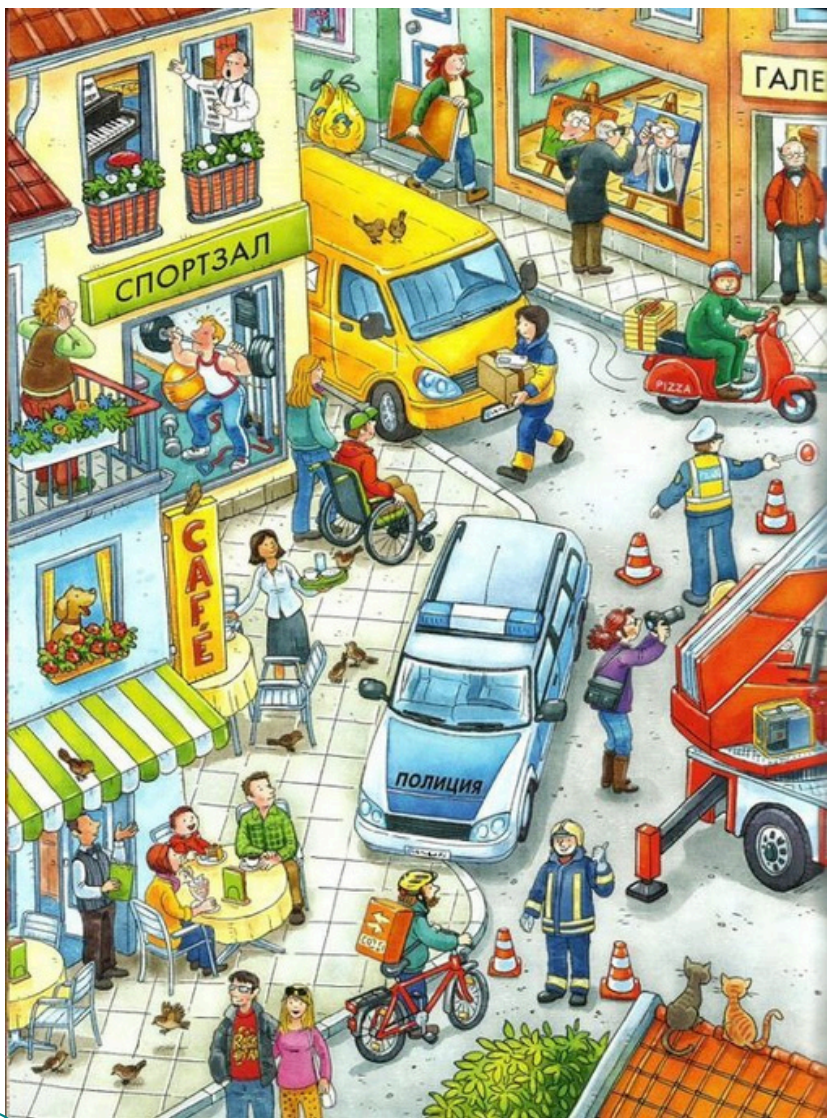
Top, c'est parti !



Niveau 4

Trouve en trente secondes (30 s) des **sacs de poubelles**, un **chien** et les **pigeons** puis encerle-les.

Top, c'est parti !



Trouve en trente (30s) secondes le **poulet** dans
l'**assiette**, les **crèmes glacées**, et les deux (02) **pots**
de fleurs puis encercle-les.
Top, c'est parti !

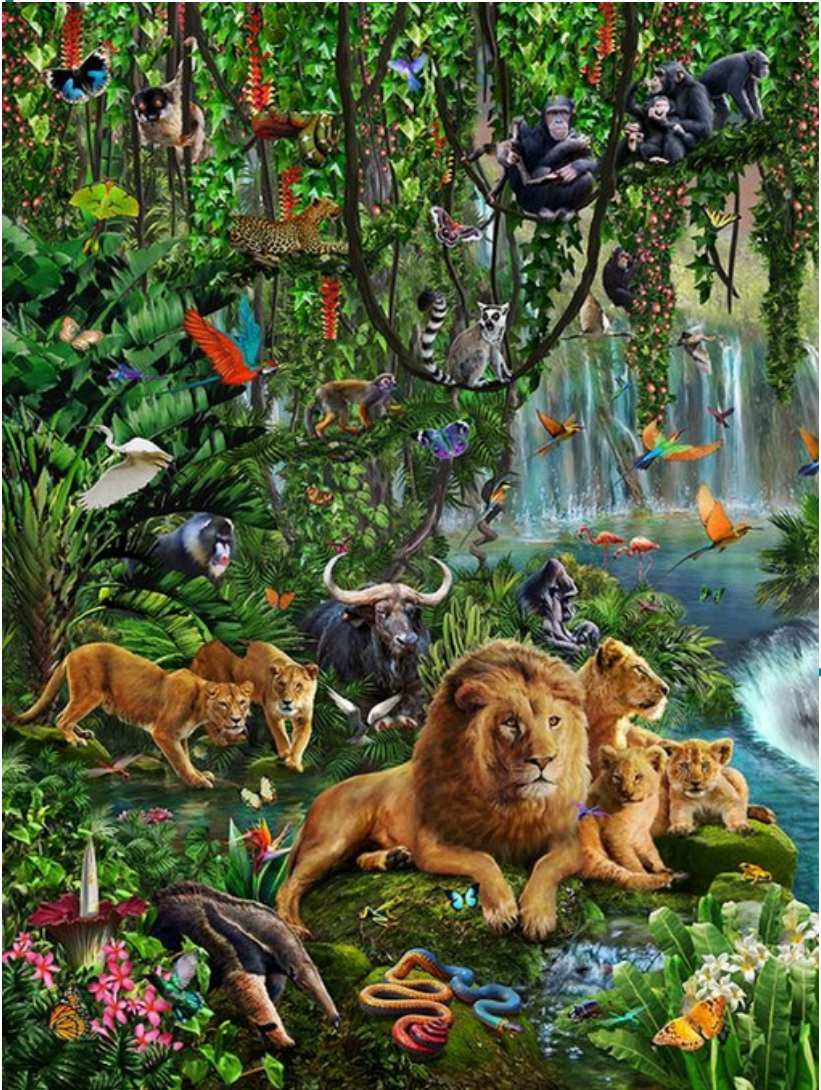


Niveau 5

Trouve en trente (30) secondes le **singe qui mange un fruit**, les **oisillons qui sont sur le dos d'un animal**, le **serpent et la gazelle**
Top, c'est parti !



Top, c'est parti !



Activité 2

Jeu des Différences
- **Observer et Trouver**

Présentation de l'activité

Le jeu des différences est une manière ludique et interactive d'aider vos enfants à développer leur sens de l'observation et leur concentration. Dans cette activité, les enfants auront l'occasion de comparer deux images presque identiques et de repérer les différences subtiles entre elles. Cela encourage une observation minutieuse et renforce leur capacité à se concentrer sur les détails.

Instructions

1. Vous avez des paires d'images très similaires, avec quelques différences mineures.
2. Encouragez les enfants à examiner attentivement les deux images côte à côte.
3. Demandez-leur de repérer et d'encercler chaque différence qu'ils identifient.
4. Une fois qu'ils ont trouvé toutes les différences, discutez-en avec eux et encouragez-les à partager ce qu'ils ont observé.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, discutez de l'importance de la concentration et de la patience pour réussir à trouver les différences. Encouragez l'enfant à examiner chaque détail avec soin avant de faire des comparaisons.

Prenez le temps de participer avec eux et de célébrer leurs succès dans la recherche des différences !

1. Observer et Trouver

Durée : 45 secondes

En allant le plus vite possible et en suivant les lignes, nomme à voix haute la couleur de l'encre avec laquelle est écrit le mot et non pas le mot lui-même. Recommencer si les 45s ne sont pas écoulés, si oui, arrêter sur le dernier mot.

BLEU	JAUNE	BLEU	ROUGE	BLEU
VERT	JAUNE	ROUGE	VERT	JAUNE
VERT	ROUGE	VERT	JAUNE	JAUNE
JAUNE	ROUGE	JAUNE	VERT	BLEU
BLEU	ROUGE	JAUNE	JAUNE	VERT
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	VERT
ROUGE	JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT
BLEU	VERT	JAUNE	JAUNE	JAUNE
BLEU	ROUGE	ROUGE	JAUNE	ROUGE
VERT	BLEU	ROUGE	VERT	BLEU

Niveau 1

En deux (2) minutes, observe ces deux images et trouve cinq (05) éléments différents.

Top c'est parti !



En deux (2) minutes, observe ces deux images et
trouve cinq (05) éléments différents.

Top c'est parti !



lululataupe.com 

Niveau 2

En deux (2) minutes, observe ces deux images et trouve cinq (05) éléments différents.

Top, c'est parti !



En deux (2) minutes, observe ces deux images et
trouve cinq (05) éléments différents.

Top, c'est parti !



Niveau 3

En deux (2) minutes, observe ces deux images et trouve au moins cinq (05) éléments différents.

Top, c'est parti !



Niveau 4

En trois (3) minutes, observe ces deux images
et trouve au moins sept (07) erreurs.

Top, c'est parti !



Activité 3

Énigme Visuelle

Présentation de l'activité

L'énigme visuelle est une opportunité excitante pour vos enfants de mettre en pratique leur sens de l'observation, de la déduction et d'améliorer leur concentration. Dans cette activité, les enfants exploreront deux images presque identiques, mais avec quelques changements subtils. Leur défi consiste à repérer ces différences et à développer leur capacité à se concentrer sur les détails et à déduire (logique).

Instructions

1. Vous montrez une image à votre enfant.
2. Demandez aux enfants d'examiner attentivement l'image.
3. Demandez aux enfants de dire ce qu'ils ont vu.
4. Après avoir donné leurs réponses, discutez-en avec eux et encouragez-les à expliquer comment ils ont résolu l'énigme.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, discutez de l'importance de la persévérance et de la concentration pour résoudre des énigmes visuelles. Encouragez-les à prendre leur temps pour examiner chaque détail.

Cette activité offre une occasion intrigante et engageante pour vos enfants d'exercer leur esprit observateur tout en développant leurs compétences de concentration et aussi rompre les erreurs de l'analyse et d'interprétation dans la vie courante. Profitez de ce moment pour encourager leur curiosité et leur sens de l'aventure dans la recherche des changements !

Niveau 1

En deux (2) minutes, observe cette image et décris au moins trois (3) éléments que tu vois.

Top c'est parti !



En deux (2) minutes, observe cette image et décris au moins six (6) éléments que tu vois.

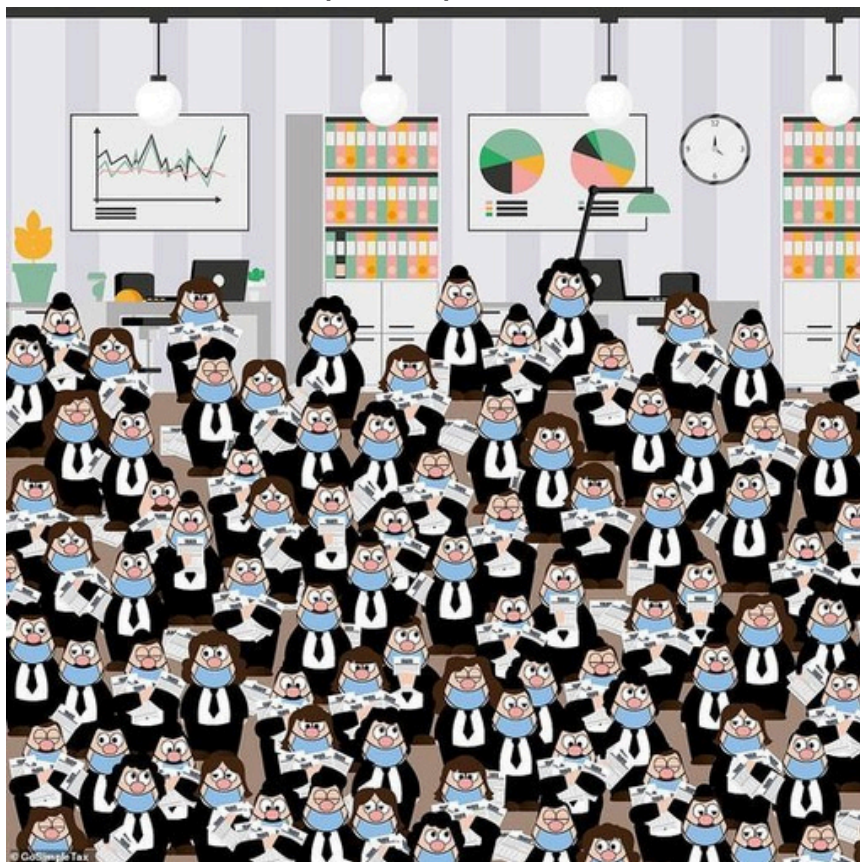
Top c'est parti !



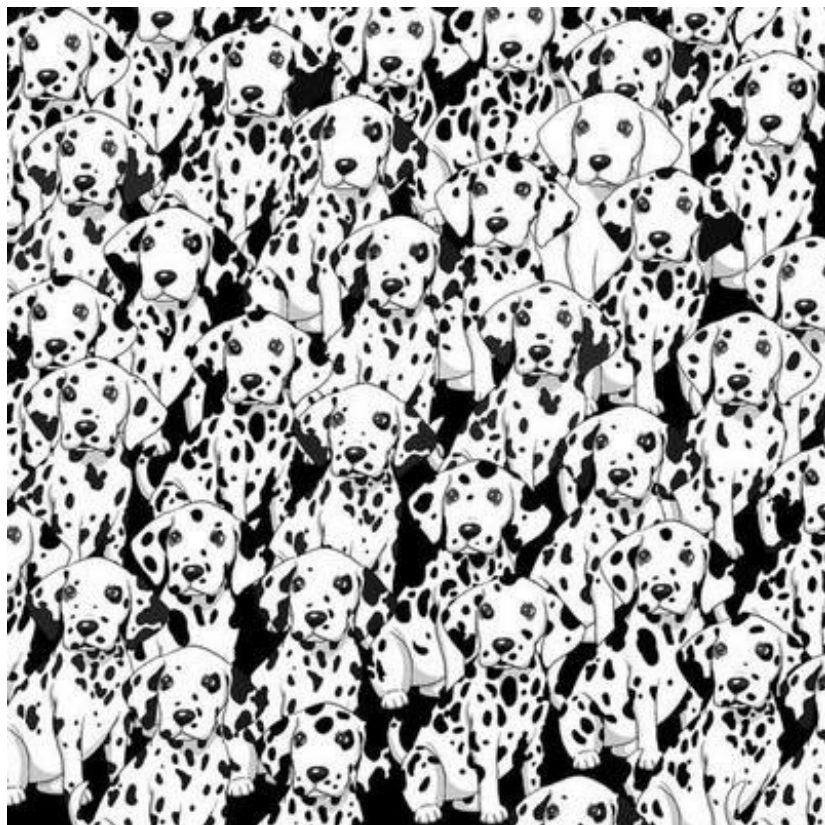
Niveau 2

En deux (2) minutes, observe cette image et encercle au moins huit personnes ayant les yeux fermés.

Top c'est parti !



En une (1) minute, observe cette image et
encercle le chien n'ayant pas de tache
Top c'est parti !



Niveau 3

En une (1) minute, observe cette image et décris
au moins six (6) éléments que tu vois.

Top c'est parti !



En une (1) minute, observe cette image et décris
au moins sept (7) éléments que tu vois.

Top c'est parti !



Niveau4

En une (1) minute, observe cette image et décris
au moins cinq éléments que tu vois.

Top c'est parti !



Activité 4

Labyrinthe

- Trouver le Chemin

Présentation de l'activité

L'activité du labyrinthe offre à vos enfants un défi passionnant pour développer leur concentration et leur pensée logique. Dans cette activité, les enfants devront guider un crayon le long d'un chemin sinueux pour atteindre la sortie du labyrinthe. En suivant les contours et en évitant les pièges, ils renforceront leur capacité à se concentrer sur les détails et à prendre des décisions réfléchies.

Instructions

1. Vous avez des labyrinthes avec un point de départ et une sortie clairement marqués.
2. Demandez aux enfants de prendre un crayon et de suivre le chemin du labyrinthe en évitant les obstacles.
3. Encouragez-les à se concentrer sur chaque virage et chaque décision pour atteindre la sortie avec succès.
4. Une fois le labyrinthe résolu, discutez-en avec eux et demandez-leur comment ils ont abordé le défi.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, encouragez les enfants à observer attentivement le chemin du labyrinthe. Expliquez comment une approche méthodique et une concentration constante les aideront à résoudre le labyrinthe plus efficacement.

Cette activité offre une expérience engageante et interactive pour vos enfants, en les encourageant à développer leur concentration et leur raisonnement logique. Prenez le temps d'explorer le labyrinthe avec eux et de célébrer leurs succès dans la recherche du bon chemin !

Niveau 1

En une (01) minute, à l'aide d'un crayon, trace le chemin de ces enfants jusqu'à leur domicile en évitant les obstacles.

Top, c'est parti !



En une (1) minute, marque trois (3) buts en reliant ces pointillés entre eux jusqu'au fond des filets (poteau).

Top c'est parti !

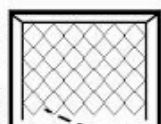
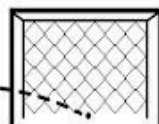
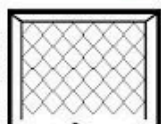
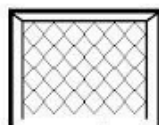
ATIVIDADE

EU SOU: _____

COPA DO MUNDO 2022



1- AJUDE O JOGADOR A FAZER UM LINDO GOL, COBRINDO OS TRACINHOS ATÉ A TRAVE.

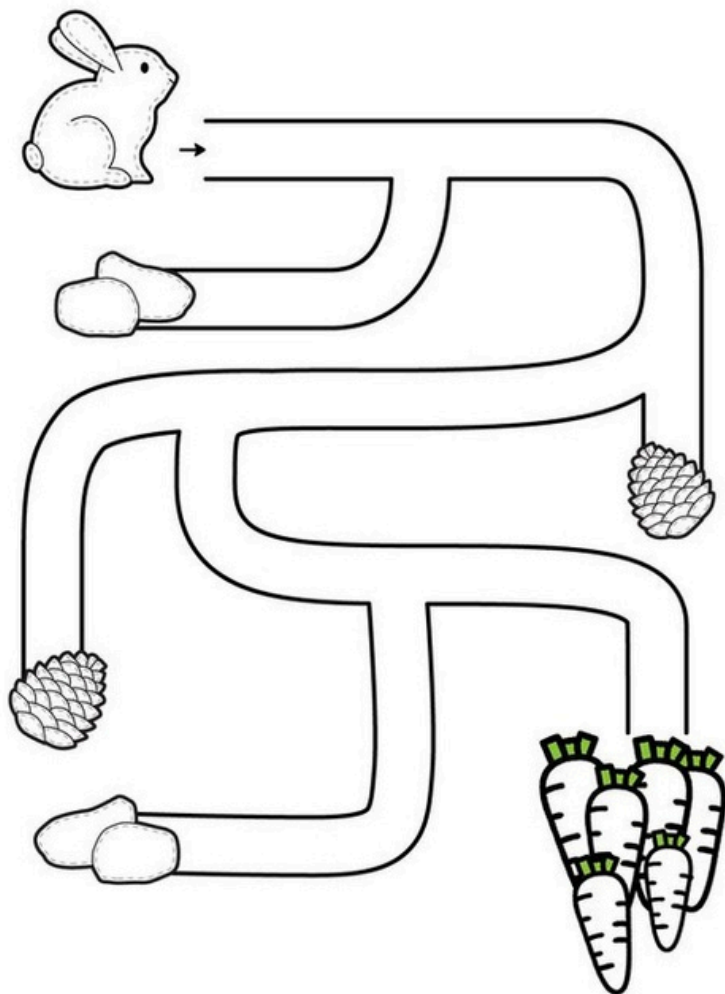


www.artedeensinaraprender.com

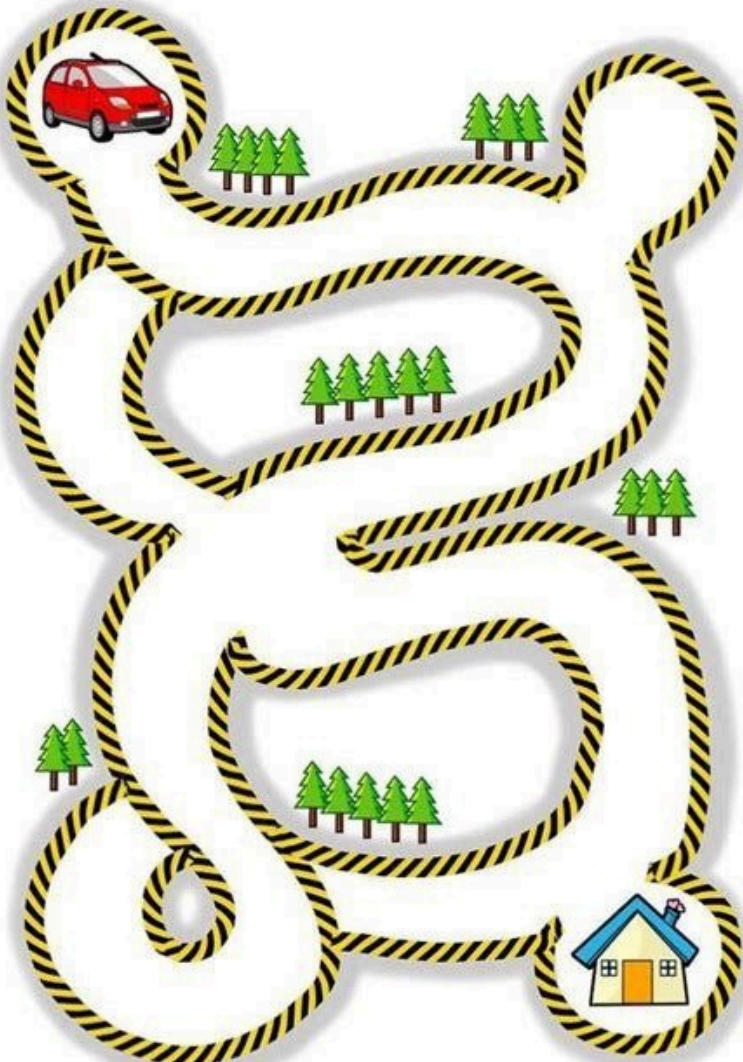
Niveau 2

En vingt (20) secondes, aide le lièvre à atteindre son repas tout en évitant les obstacles.

Top, c'est parti !



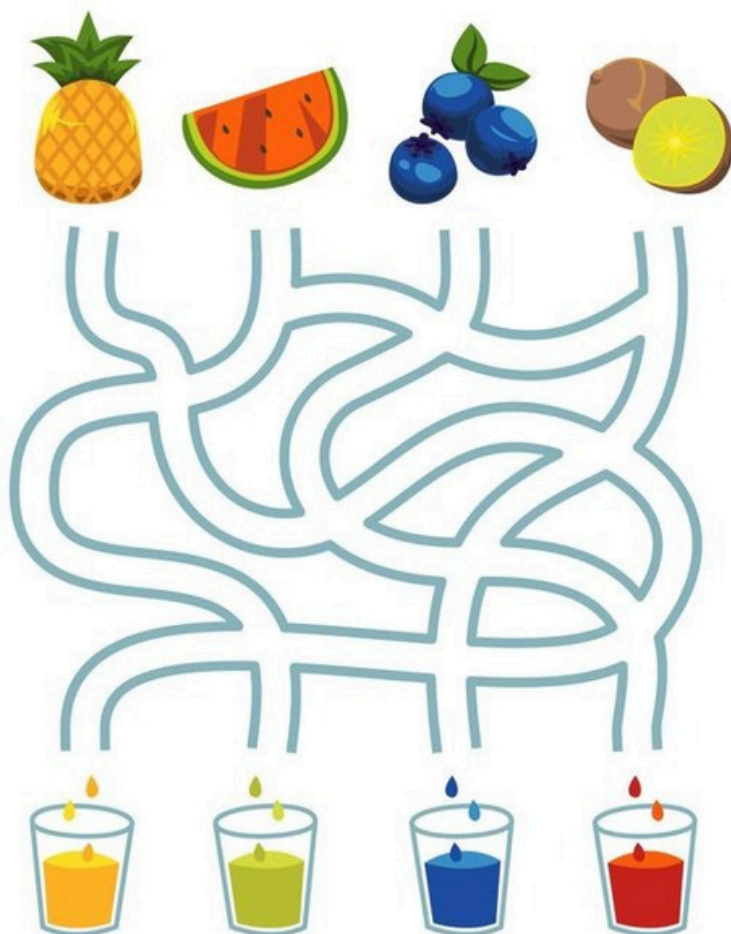
En vingt (20) secondes, aide le véhicule à
retrouver rapidement le chemin de son domicile,
car il est à court de carburant.
Top c'est parti !



Niveau 3

En trente (30) secondes, trace le chemin de chaque fruit pour remplir le verre.

Top, c'est parti !



En trente (30) secondes, trace le chemin de
chaque fruit pour remplir le verre.

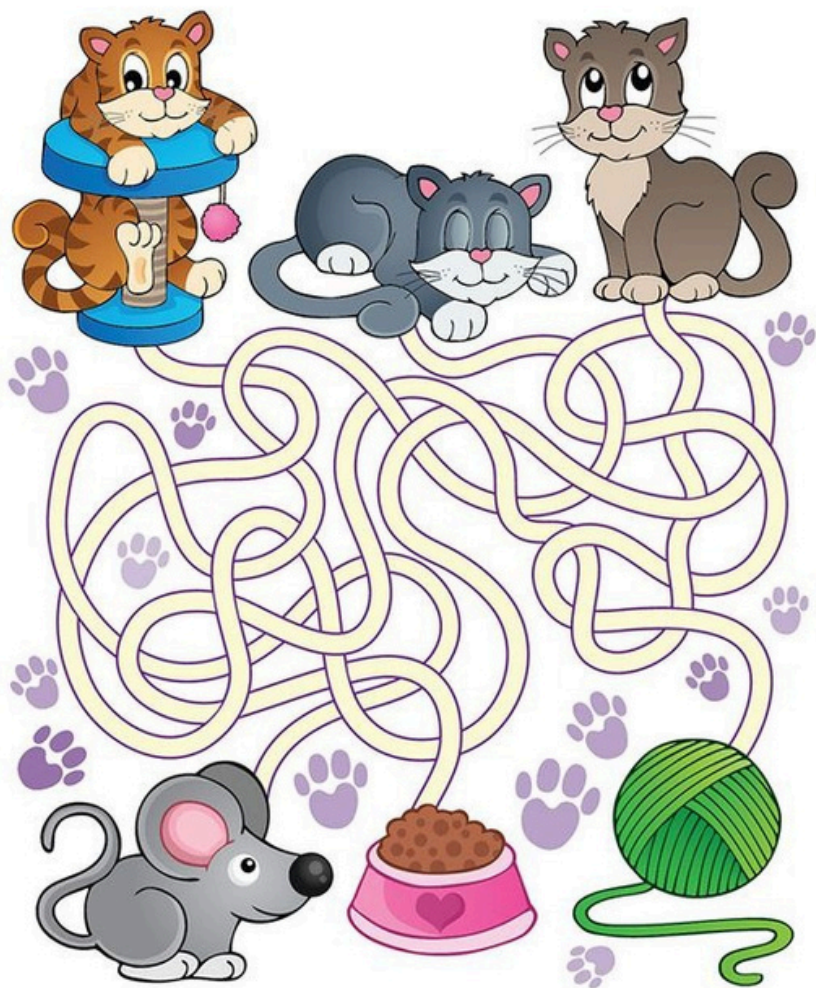
Top, c'est parti !



Niveau 4

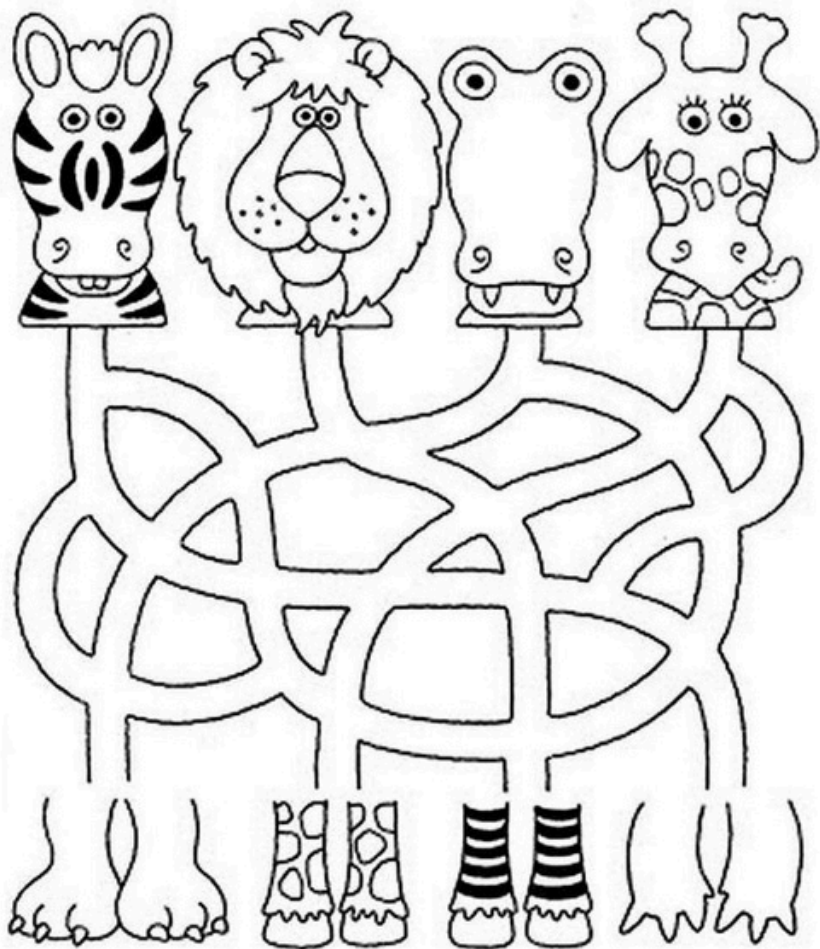
En une (01) minutes, utilise des crayons de couleurs différentes et trace le chemin qui conduira chaque chat à son occupation favorite.

Top, c'est parti !



En trente (30) secondes, utilise des crayons de couleurs différentes et fais correspondre chaque animal à ses pattes.

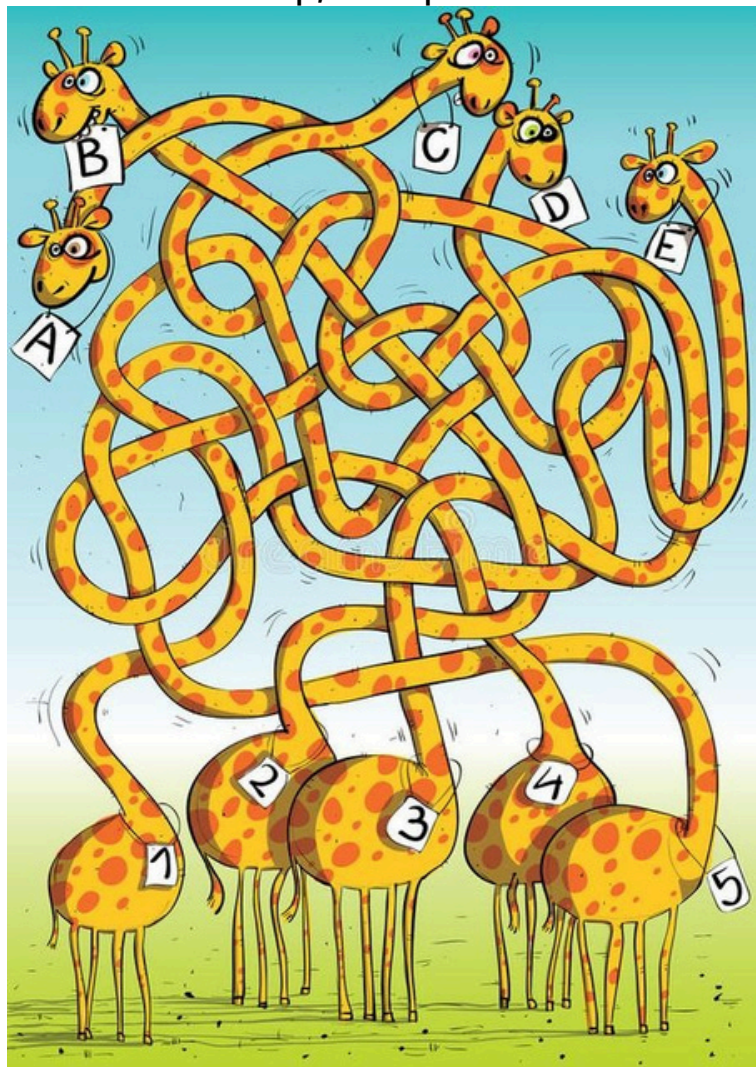
Top, c'est parti !



Niveau 5

En quarante-cinq (45) secondes, utilise des crayons de couleurs différentes et fait correspondre chaque lettre au chiffre correspondant.

Top, c'est parti !



En une (1) minute, utilise un crayon pour aider le véhicule à retrouver rapidement son domicile, car il est à court de carburant
Top, c'est parti !



Activité 5

Coloriage de Mandala - Détente Créative

Présentation de l'activité

L'activité de coloriage de mandala offre à vos enfants une expérience apaisante pour développer leur concentration et stimuler leur créativité. Dans cette activité, les enfants auront la chance de colorier des mandalas complexes, en se concentrant sur chaque détail et en choisissant des couleurs avec soin. Ce processus favorise un état d'esprit calme et présent, aidant ainsi à développer leur attention.

Instructions

1. Vous avez des mandalas à colorier, comportant des motifs variés et détaillés.
2. Offrez une gamme de crayons de couleur ou de feutres à vos enfants
3. Encouragez les enfants à choisir leurs couleurs préférées et à colorier chaque section du mandala avec soin en commençant du milieu vers les extrémités
4. Expliquez comment se concentrer sur chaque mouvement de coloriage peut être une expérience méditative.
5. Une fois le mandala colorié, discutez avec eux de leurs choix de couleurs et de leur expérience.

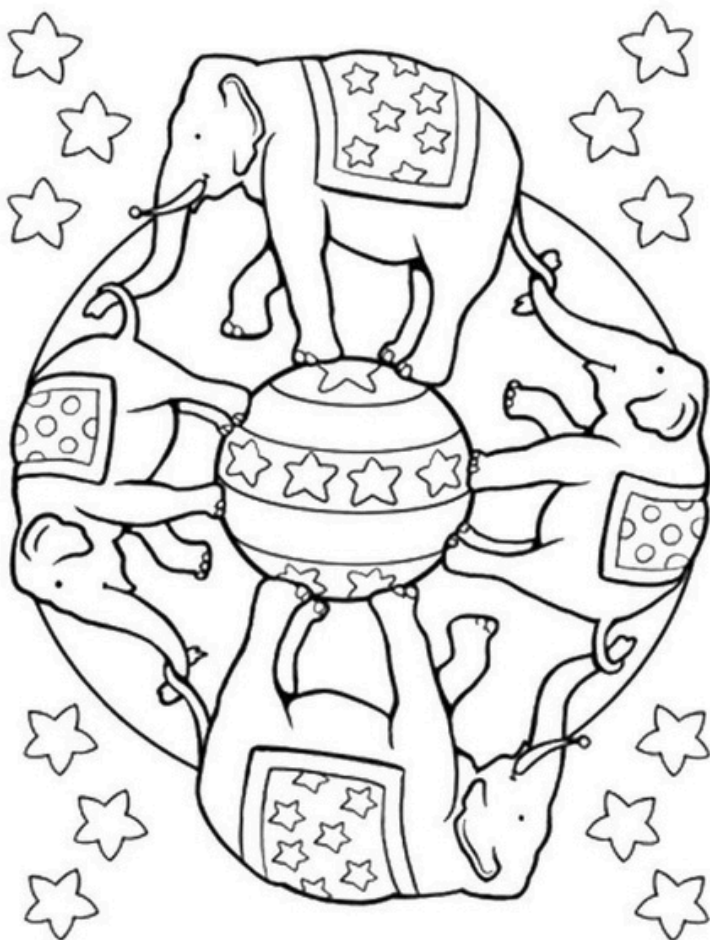
Astuce pour les parents : Avant de commencer le coloriage, parlez des bienfaits de la concentration et de la détente. Encouragez-les à prendre leur temps pour colorier chaque partie du mandala avec intention.

Cette activité offre une opportunité de détente créative pour vos enfants tout en développant leur concentration. Profitez de ce moment pour explorer les couleurs et les formes avec eux, créant ainsi une expérience apaisante et enrichissante.

Niveau 1

Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.

Top, c'est parti !



Colorie ce mandala avec les couleurs de ton
choix.

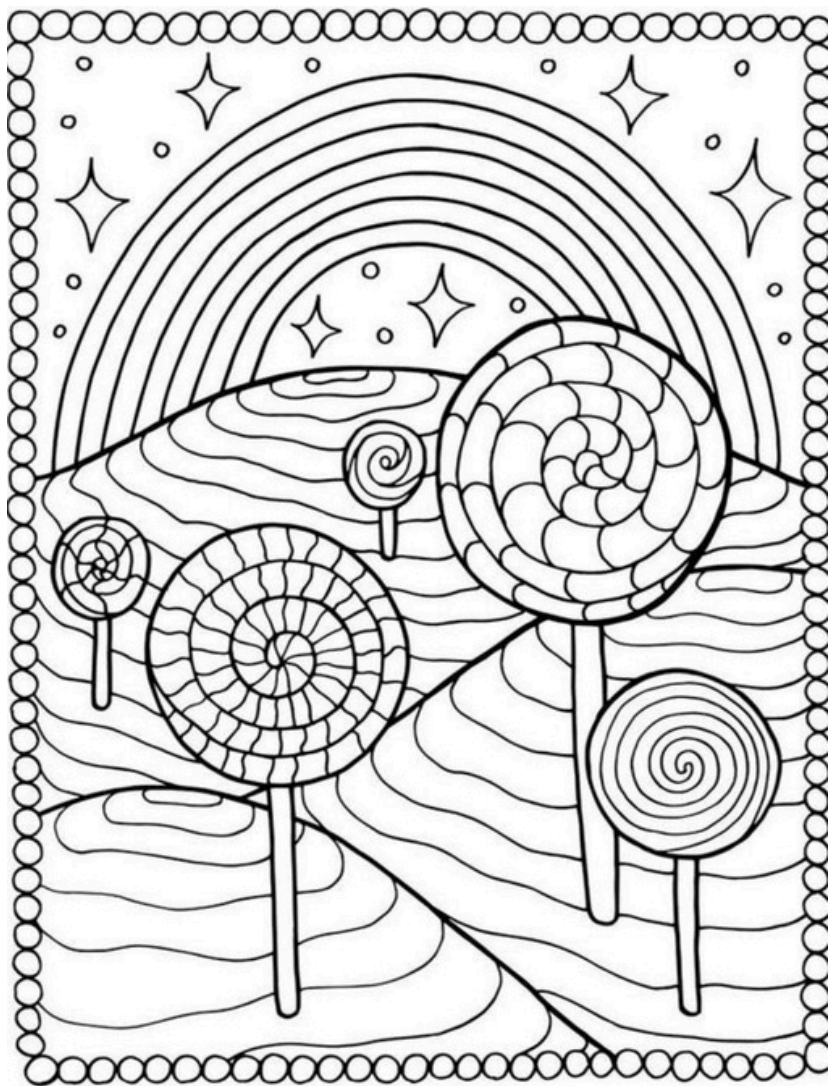
Top, c'est parti !



Niveau 2

Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.

Top, c'est parti !



Colorie ce mandala avec les couleurs de ton
choix.

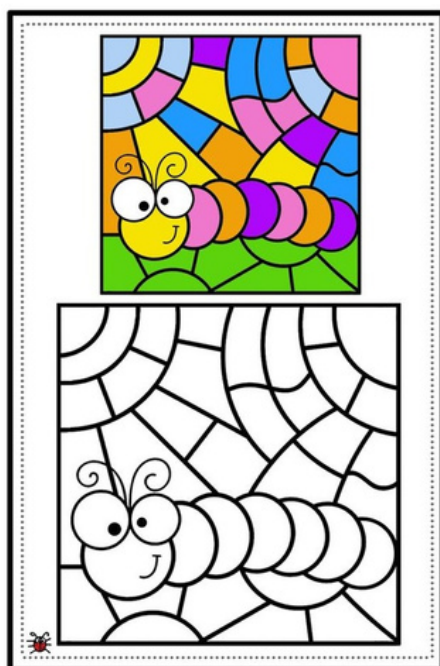
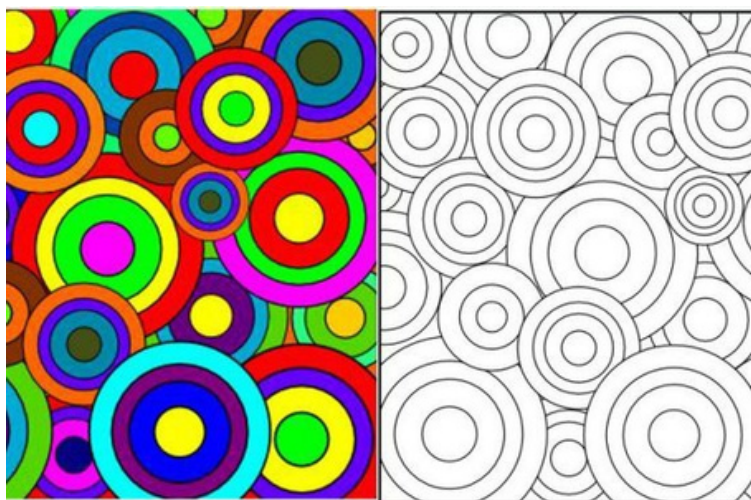
Top, c'est parti !



Niveau 3

Colorie ces mandalas comme ceux déjà coloriés.

Top, c'est parti !



Niveau 4

Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.
Top, c'est parti !



Colorie ce mandala comme celui déjà colorié.
Top, c'est parti !



Niveau 5

Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.
Top, c'est parti !



© 2013 Tous droits réservés

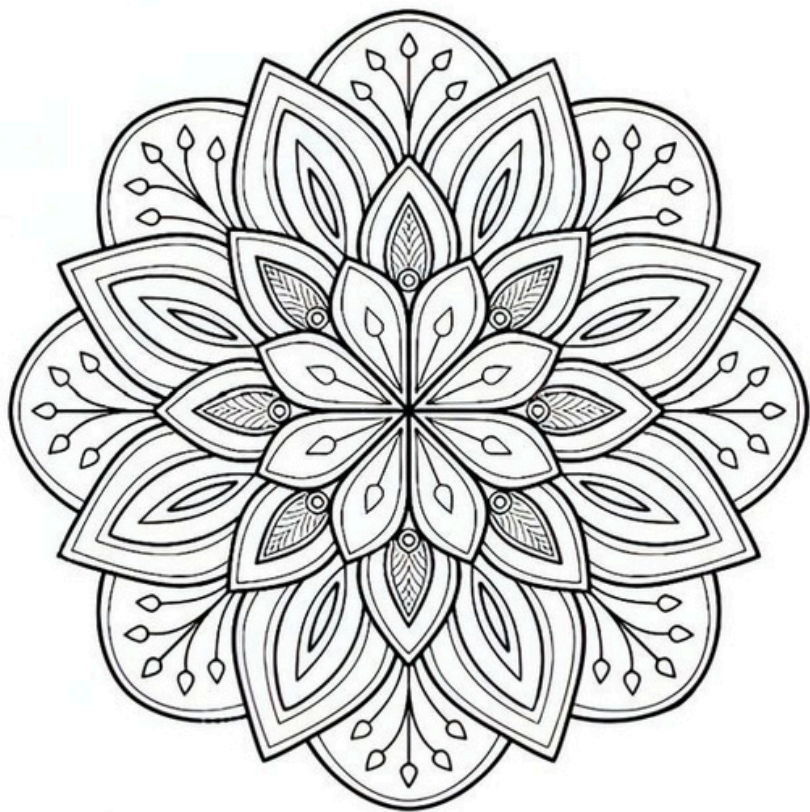
Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.
Top, c'est parti !



Niveau 6

Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.

Top, c'est parti !



Colorie ce mandala avec les couleurs de ton choix.
Top, c'est parti !



Activité 6

Histoires à compléter

- **Laisser votre imagination prendre le relais**

Présentation de l'activité

Compléter les histoires est une invitation passionnante pour vos enfants pour développer leur créativité tout en renforçant leur concentration. Dans cette activité, les enfants auront l'opportunité de donner vie à des histoires courtes en utilisant leur imagination. En se concentrant sur les détails et en créant des scénarios, ils renforceront leur capacité à s'immerger dans un monde de réflexion créative.

Instructions

1. Vous avez des histoires courtes avec un espace vide ou une fin ouverte.
2. Demandez aux enfants d'utiliser leur imagination pour compléter l'histoire en ajoutant des détails, des personnages et des événements.
3. Encouragez-les à réfléchir à la façon dont l'histoire pourrait se développer de manière logique et intéressante.
4. Une fois l'histoire complétée, discutez-en avec eux et encouragez-les à partager leur vision.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, parlez de l'importance de la concentration pour imaginer et développer des histoires. Encouragez-les à prendre leur temps pour créer des détails vivants et cohérents.

Histoire 1

Le Voyage Magique

Un jour, Didja a trouvé une vieille carte au fond du grenier de sa grand-mère. Sur la carte, il y avait un chemin sinueux qui menait à une forêt mystérieuse. Curieuse et excitée, Didja a suivi le chemin.

En traversant la forêt, elle a découvert un
.....[À remplir dans un cahier].....



Le Voyage Magique



Histoire 2

L'Ami Extraordinaire

Dans la maison voisine, Keyna a rencontré un nouvel ami. C'était un animal étrange avec des taches brillantes et des ailes scintillantes. Keyna et son nouvel ami ont joué toute la journée et ils sont devenus inséparables.

Un matin, Keyna et son ami ont entendu un bruit étrange qui venait de
.....[À remplir dans un cahier].....



L'Ami Extraordinaire



Histoire 3

La Machine à Rêves

Un inventeur génial nommé Willy a créé une machine incroyable. Cette machine pouvait prendre les rêves des gens et les transformer en réalité.

Un jour, Willy a décidé d'utiliser sa machine pour
.....[À remplir dans un
cahier].....



La Machine à Rêves



Histoire 4

L'Île Mystérieuse

Adama et son chien Max ont trouvé une vieille carte au bord de la rivière. La carte indiquait une île lointaine entourée de mystères. Ils ont décidé de prendre leur petit bateau et de naviguer vers cette île.

Une fois arrivés, ils ont découvert quelque chose d'inattendu
.....[À remplir dans un cahier].....



L'Île Mystérieuse



Histoire 5

La Potion Magique

Un après-midi, Zafira a trouvé une vieille bouteille en verre cachée sous une étagère dans la cuisine. À l'intérieur, il y avait une potion avec une couleur étincelante.

Zafira a décidé de goûter la potion et tout à coup
.....[À remplir dans un cahier].....



La Potion Magique



Activité 7

Origami Facile

- Créer un Avion et un Bateau

Cette activité offre une opportunité passionnante pour vos enfants de laisser libre cours à leur créativité tout en améliorant leur concentration. Profitez de ce moment pour écouter leurs histoires uniques et encouragez leur esprit d'exploration !

Présentation de l'activité

L'activité d'origami facile invite vos enfants à développer leur concentration tout en explorant l'art du pliage créatif. Dans cette activité, les enfants auront l'opportunité de créer un avion et un bateau en suivant des étapes simples illustrées. En se concentrant sur chaque pli et chaque détail, ils développeront leur patience et leur dextérité.

Instructions

1. Fournissez une feuille de papier A4 pour chaque enfant.
2. Montrez les étapes illustrées pour créer un avion et suivez ces étapes : plier, déplier et ajuster les plis.
3. Après avoir créé l'avion, montrez les étapes pour créer un bateau de la même manière.
4. Encouragez les enfants à se concentrer sur chaque étape et à plier soigneusement.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, discutez de l'importance de la patience et de la concentration pour l'origami. Encouragez-les à suivre les étapes avec soin pour créer des avions et des bateaux réussis.

Cette activité offre une expérience ludique et créative pour vos enfants, en les invitant à explorer l'art du pliage tout en développant leur concentration. Profitez de ce moment pour encourager leur créativité et leur fierté dans la réalisation de leurs créations en papier.

UN AVION



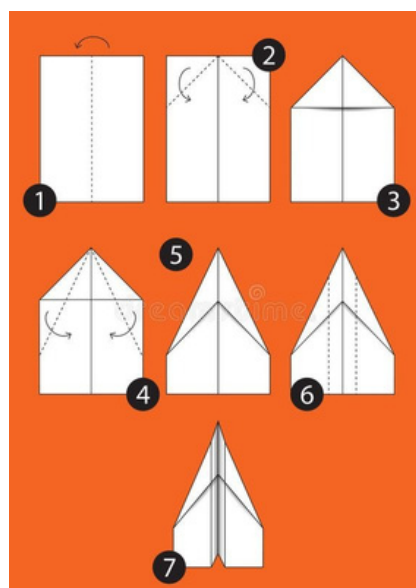
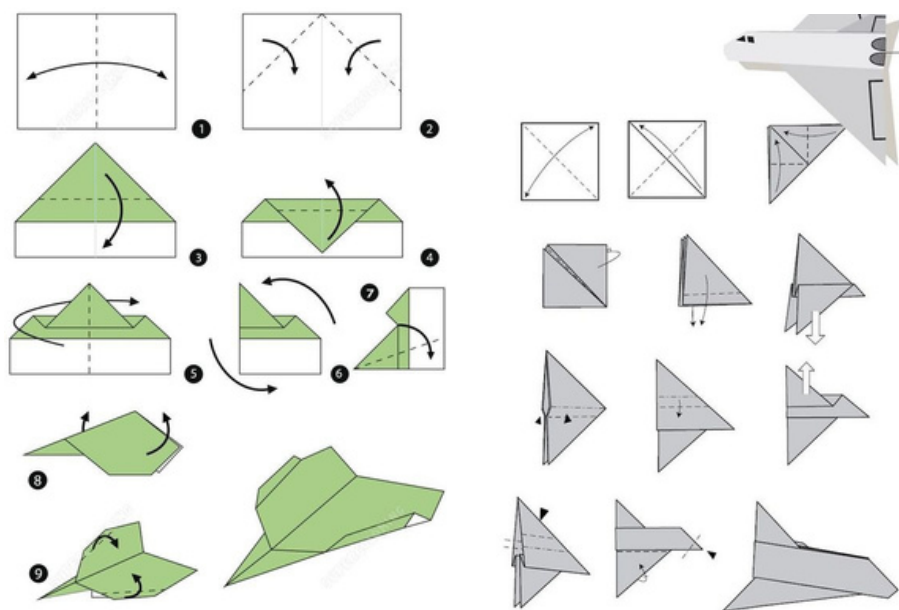
Voici les étapes à suivre :

- a) Pliez la feuille de papier en deux dans le sens de la longueur. Appuyez pour bien marquer le pli au milieu de la feuille.
- b) À environ un tiers de la longueur de la feuille à partir de l'extrémité pliée, marquez un pli à angle droit, en reliant le haut de la feuille à la ligne de pli.
- c) Faites de même de l'autre côté, en marquant un autre pli à angle droit qui relie le haut de la feuille à la ligne de pli, mais cette fois, inversez l'angle pour que les plis se croisent au milieu.
- d) Pliez les deux côtés de l'avion vers le bas, en suivant les lignes de pli que vous venez de marquer, pour former les ailes de l'avion.
- e) Pliez la partie inférieure de l'avion vers le haut, en suivant la ligne de pli centrale, pour former le fuselage de l'avion.
- f) Pliez les ailes vers le haut pour donner à l'avion une forme de V.

Votre avion en papier est maintenant prêt à voler ! Lancez-le en le tenant par le fuselage et en le propulsant en le lançant d'une main ferme.

UN AVION

MAÎTRISE TA
CONCENTRATION



UN BATEAU

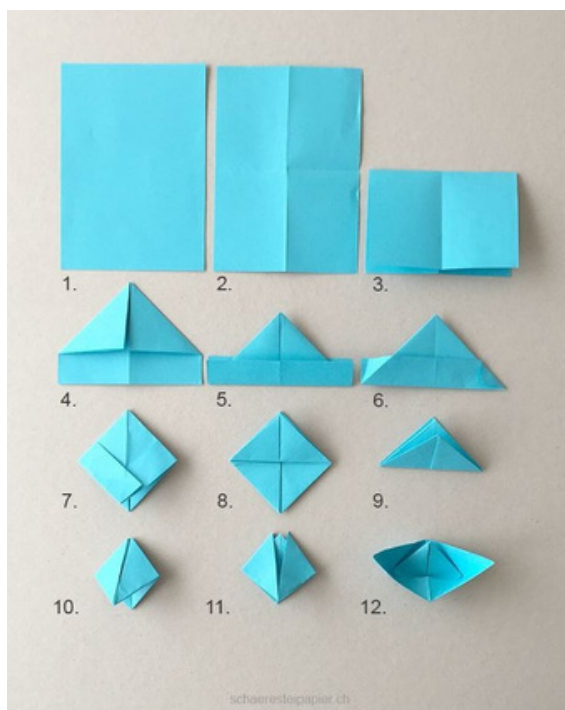
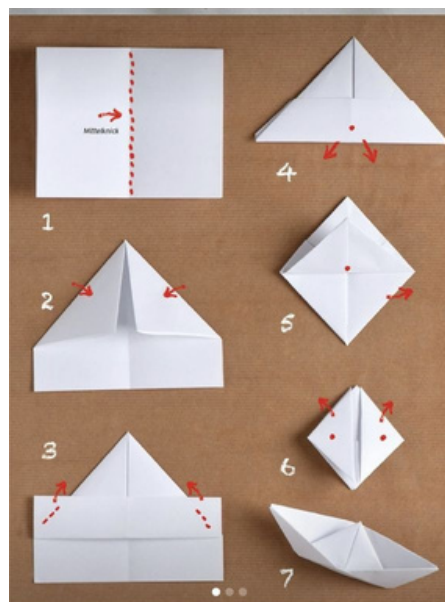


Voici les étapes à suivre :

- Pliez le rectangle de papier en deux. Positionnez l'ouverture vers le bas.
- Pliez les bords supérieurs du papier vers le milieu.
- Rabattez la partie inférieure (le point du bas) vers le haut, de chaque côté du triangle. Vous devez toujours avoir l'ouverture vers le bas.
- Ouvrez le triangle puis repliez sur les angles opposés gauche et droite.
- Repliez les pointes inférieures vers le haut.
- Ouvrez à nouveau et repliez sur les angles opposés.
- Tirez les pointes vers l'extérieur pour ouvrir et faire apparaître le bateau en papier.

UN BATEAU

MAITRISE TA
CONCENTRATION



Activité 8

Yoga pour Enfants
- **Explorer les Postures
d'Animaux**

Présentation de l'activité

L'activité de yoga pour enfants offre une opportunité amusante pour vos petits explorateurs de développer leur concentration tout en se connectant avec leur corps et leur imagination.

Dans cette activité, les enfants découvriront différentes postures inspirées d'animaux, en suivant des images claires et simples. En se concentrant sur chaque mouvement et chaque respiration, ils renforceront leur attention et leur bien-être.

Instructions

1. Préparez un espace confortable et calme pour la pratique du yoga.
2. Montrez aux enfants ces images illustrant les postures d'animaux, comme la posture du chat, du chien, de la grenouille, etc.
3. Invitez-les à suivre les images pour imiter les postures.
4. Encouragez-les à respirer profondément, tout en maintenant chaque posture.
5. Discutez ensuite des sensations et des émotions ressenties après la séance de yoga.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, parlez de l'importance de la respiration et de la concentration pendant le yoga. Encouragez-les à explorer chaque posture avec intention.

Explication de la Respiration

Profonde :

La respiration profonde est une technique qui consiste à inhaler et à expirer de manière lente et contrôlée. C'est une façon efficace de calmer l'esprit, de réduire le stress et d'améliorer la concentration. Lorsque nous respirons profondément, nous envoyons un signal au cerveau pour se détendre, ce qui peut aider à apaiser les émotions et à favoriser un état de calme.

Voici comment encourager les enfants à pratiquer la respiration profonde :

Expliquez la Technique : Dites-leur que la respiration profonde implique d'inhaler lentement par le nez, en remplissant doucement le ventre et la poitrine d'air. Ensuite, ils expirent doucement par la bouche, en relâchant l'air lentement.

Montrez l'exemple : Faites une démonstration de la respiration profonde en inspirant profondément et en expirant lentement. Encouragez-les à vous imiter.

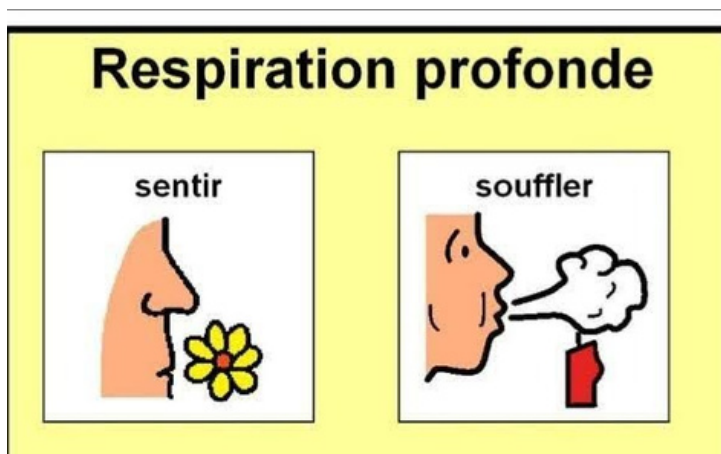
Utilisez des Images Visuelles : Vous pouvez dire aux enfants d'imaginer qu'ils remplissent leur ventre comme un ballon lorsqu'ils inhalent, puis qu'ils laissent l'air s'échapper lentement comme si le ballon se dégonflait lorsqu'ils expirent.

Intégrez la Respiration dans les Activités : Encouragez-les à utiliser la respiration profonde pendant les moments de relaxation, comme pendant la pratique du yoga ou lorsqu'ils se sentent stressés ou distraits.

Explication de la Respiration Profonde (suite) :

Les trois parties essentielles pour la respiration profonde :

1. Les poumons
2. Le diaphragme
3. Le ventre (abdomen)



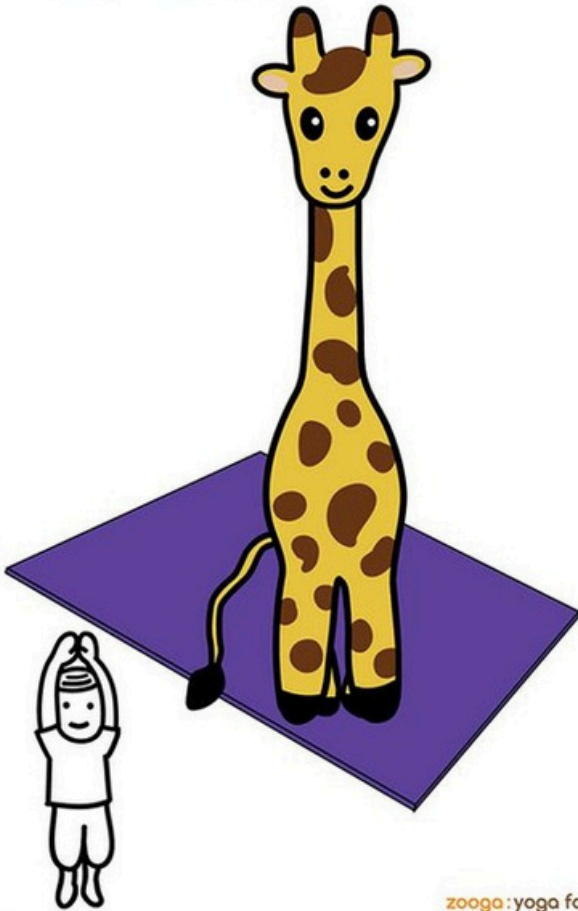
La respiration profonde peut être une compétence précieuse pour aider les enfants à gérer leurs émotions et à se concentrer. En l'ajoutant à l'activité de yoga, vous les guiderez vers une expérience de bien-être plus complète.

Cette activité offre une expérience ludique et apaisante pour vos enfants, en les invitant à explorer leur corps et à développer leur concentration.

Profitez de ce moment pour les guider dans un voyage intérieur de bien-être et de découverte !

1/

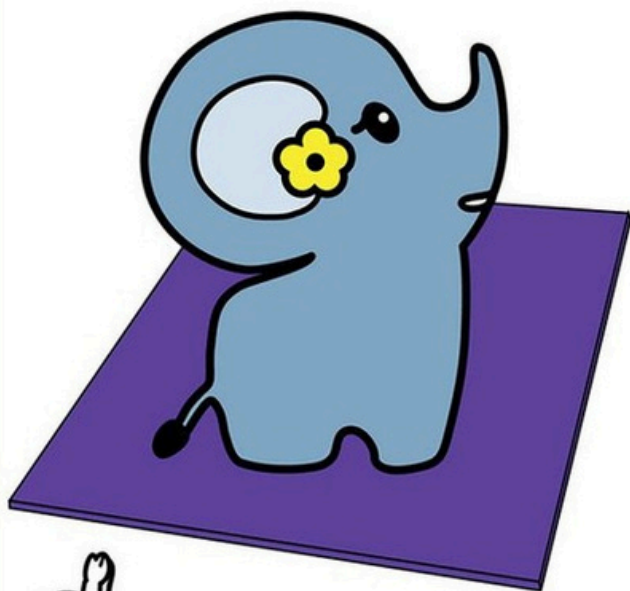
Giraffe



zooga : yoga for kids:

2/

Elephant



zooga : yoga for kids:

3/

Flamingo



zoo-go yoga for kids

4/

Monkey



zoogo: yoga for kids:

5/

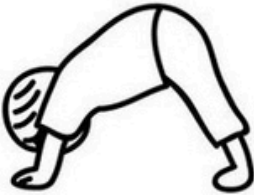
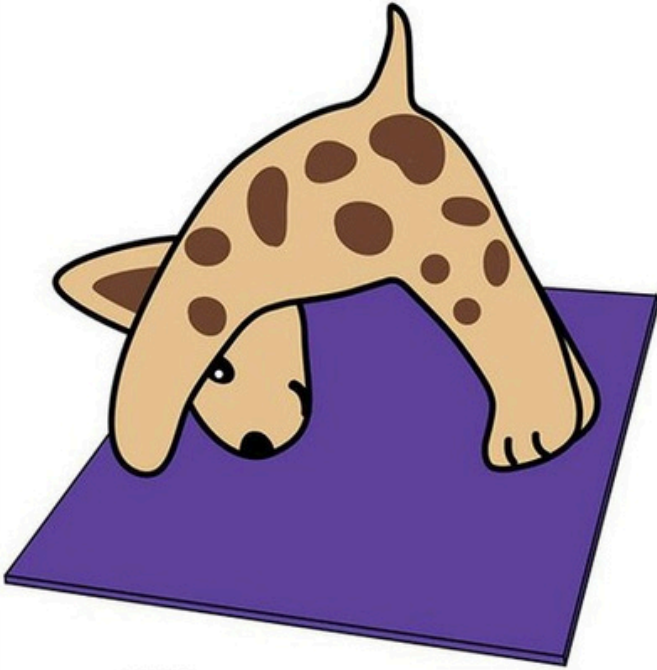
Butterfly



zoogo: yoga for kids:

6/

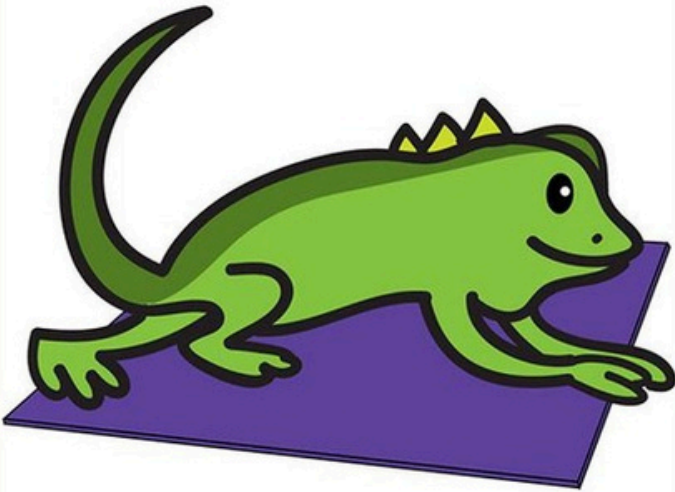
Dog



zoogo : yoga for kids :

7/

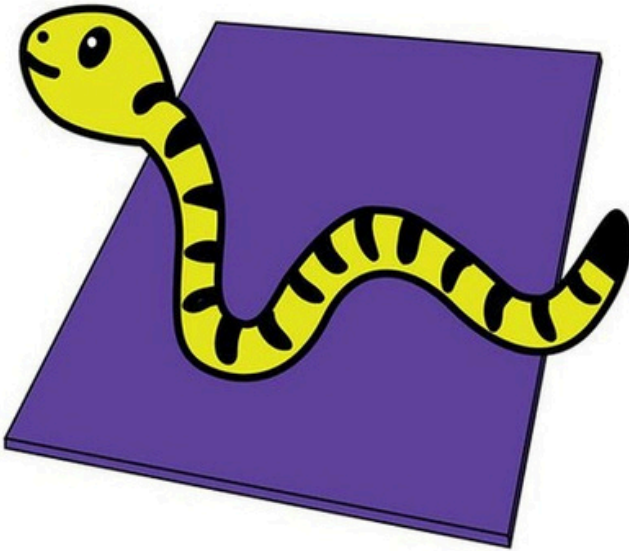
Iguana



zooga : yoga for kids:

8/

Snake



zoogo : yoga for kids :

9/

Yellow Eyed Penguin



zooga : yoga for kids :

Activité 9

Simon Dit - **Suivre les
Instructions avec Précision**

Présentation de l'activité

L'activité de Simon Dit est un jeu amusant qui invite vos enfants à développer leur concentration et leur écoute attentive. Dans cette activité, les enfants écouteront attentivement les instructions données par le meneur de jeu (Simon) et ne suivront que celles qui commencent par "Simon dit". En se concentrant sur les détails des instructions, ils renforceront leur capacité à suivre des directives avec précision.

Instructions

1. Désignez un meneur de jeu pour être "Simon".
2. Simon donnera des instructions aux autres enfants, mais ils ne doivent suivre que les instructions qui commencent par "Simon dit". Par exemple, "Simon dit touchez votre nez".
3. Si Simon donne une instruction sans dire "Simon dit" en premier, les enfants ne doivent pas suivre l'instruction.
4. Le dernier enfant restant qui suit correctement les instructions devient le prochain "Simon".

Astuce pour les parents : Avant de commencer le jeu, expliquez l'importance de l'écoute attentive et de la concentration pour suivre les instructions avec précision. Encouragez-les à prêter attention aux détails.

Cette activité offre une expérience interactive et amusante pour vos enfants, en les engageant dans le processus d'écoute et de suivi des instructions. Profitez de ce moment pour renforcer leur concentration !

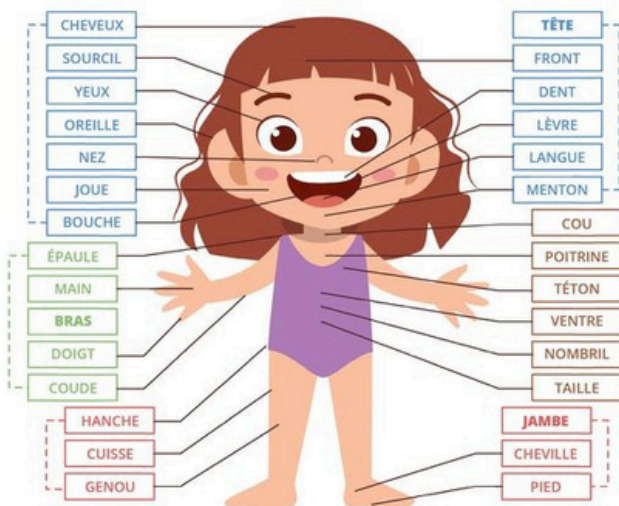
Exemples de consignes

1. Simon dit touchez votre nez.
2. Simon dit sautez sur un pied.
3. Simon dit tournez en rond.
4. Simon dit faites une grimace drôle.
5. Simon dit tapez dans vos mains deux fois.
6. Simon dit imitez un animal de la ferme.
7. Simon dit touchez vos orteils.
8. Simon dit criez "Bonjour, Simon !".
9. Saut sans que Simon ne dise "Simon dit".
10. Tournez en rond sans que Simon ne dise "Simon dit".

Ces exemples illustrent comment le meneur de jeu peut donner de simples instructions amusantes tout en intégrant la règle de "Simon dit".

L'objectif est d'encourager les enfants à prêter attention aux détails des instructions et à suivre les bonnes directives.

Le corps humain



Activité 10

Observation des Étoiles

- Explorer le Ciel Nocturne

Présentation de l'activité

L'activité d'observation des étoiles invite vos enfants à développer leur concentration tout en découvrant le magnifique monde du ciel nocturne. Dans cette activité, les enfants auront l'occasion d'observer les étoiles, de repérer des constellations et de se connecter à l'univers. En se concentrant sur les détails du ciel étoilé, ils renforceront leur sens de l'observation et leur imagination.

Instructions

1. Choisissez une nuit claire et éloignez-vous des lumières de la ville pour l'observation.
2. Emportez des couvertures et des coussins pour créer un espace confortable à l'extérieur.
3. Demandez aux enfants d'observer le ciel étoilé, en prêtant attention aux étoiles brillantes et aux motifs qu'ils voient.
4. Encouragez-les à repérer des constellations familières comme la Grande Ourse, la Petite Ourse ou Orion.
5. Ils peuvent dessiner les constellations qu'ils voient ou les décrire dans un carnet d'observation.

Astuce pour les parents : Avant de commencer l'activité, expliquez l'importance de la patience et de la concentration pour l'observation des étoiles. Encouragez-les à imaginer les histoires et les légendes derrière les constellations qu'ils découvrent.

Cette activité offre une expérience captivante pour vos enfants, en les invitant à explorer le vaste univers nocturne tout en développant leur concentration et leur sens de l'émerveillement. Profitez de ce moment pour vous connecter à la beauté du cosmos !





Deuxième partie

Conseils pratiques pour mieux
accompagner son enfant et
l'aider à améliorer sa
concentration

1. **Routine de Sommeil Régulière** : Assurez-vous que votre enfant bénéficie d'un sommeil suffisant et régulier pour favoriser la concentration.
2. **Espaces de Travail Organisés** : Créez un environnement de travail calme et bien organisé pour minimiser les distractions.
3. **Planification des Tâches** : Aidez votre enfant à établir un planning ou une liste de tâches pour structurer son temps d'étude.
4. **Respiration et Relaxation** : Enseignez des techniques de respiration et de relaxation pour aider à calmer l'esprit et à se concentrer.
5. **Exercices Physiques Réguliers** : Encouragez l'activité physique pour stimuler la concentration et réduire le stress.
6. **Pause et Recul** : Encouragez des pauses régulières pendant les périodes d'étude pour permettre à l'esprit de se reposer.
7. **Alimentation Équilibrée** : Fournissez une alimentation saine et équilibrée pour soutenir la concentration et l'énergie.
8. **Jeux de Mémoire** : Encouragez des jeux de mémoire amusants pour renforcer les capacités de concentration.
9. **Limitation des Distractions Technologiques** : Établissez des limites pour l'utilisation des appareils électroniques pendant les périodes d'étude.
10. **Étude Par Intervalle** : Encouragez des sessions d'étude par intervalle, avec des pauses régulières pour recharger l'attention.

11. Encouragement Positif : Offrez des encouragements positifs pour renforcer la confiance en soi pendant les activités.

12. Variété dans les Méthodes d'Apprentissage : Explorez différentes approches d'apprentissage pour maintenir l'intérêt et la concentration.

13. Environnement sans Stress : Créez un environnement familial calme et soutenant pour favoriser la concentration.

14. Éviter la Surcharge d'Activités : Limitez le nombre d'activités extrascolaires pour éviter la fatigue et la surcharge.

15. Fixation d'Objectifs Réalistes : Aidez votre enfant à établir des objectifs réalisables pour maintenir la motivation et la concentration.

16. Pratique de la Mindfulness : Introduisez des exercices de pleine conscience pour améliorer la concentration et la présence mentale.

17. Encourager la Lecture : Favorisez la lecture régulière pour développer l'attention et l'imagination.

18. Communication Ouverte : Offrez un espace pour que votre enfant puisse exprimer ses préoccupations ou difficultés concernant la concentration.

19. Jeu en Plein Air : Favorisez le jeu en plein air pour offrir une pause active et rafraîchissante.

20. Modélisation du Comportement : Montrez l'exemple en adoptant des comportements concentrés et attentifs.

Ces conseils simples peuvent aider à instaurer des habitudes et des pratiques bénéfiques pour améliorer la concentration de vos enfants dans leurs études et leurs activités quotidiennes.



ASASS AFRICA

Présentation de notre agence de suivi et d'accompagnement scolaire

ASASS-Africa, Agence de Suivi, d'Accompagnement et de Soutien Scolaire a été créée dans le but d'accompagner les jeunes écoliers, élèves et étudiants pendant leur cursus scolaire, en leur apportant toute l'aide nécessaire afin de leur assurer un parcours scolaire réussi et épanoui.

Créée en 2017, notre entreprise est implantée à Ouagadougou et elle est spécialisée dans les services suivants :

- Le Soutien Scolaire à domicile en mettant à votre disposition des enseignants compétents et professionnels
- Le Coaching Scolaire pour l'accompagnement scolaire et le développement personnel des élèves et des étudiants
- Le Coaching Parental pour outiller les parents à pouvoir mieux accompagner leurs enfants vers une scolarité réussie et épanouie.

Email: asassafrika@gmail.com

Site web: <https://kalan.asassafrika-groupe.com/>

Contacts: 00226 77 35 80 80 / 73 39 28 30

**COLLECTION
ESPRIT FUTÉ**

MADINA TOURE/SAKO

Directrice de ASASS-Africa, Coach Scolaire Certifiée

Madina TOURE/SAKO, Directrice de ASASS-Africa et diplômée en audit et contrôle de gestion, est une professionnelle passionnée par l'éducation et le développement des enfants. Avec plus de 5 années d'expérience en tant que coach scolaire, Madina s'engage à aider les enfants à améliorer leurs performances scolaires.

Son dévouement à comprendre les besoins des enfants, combiné à son expérience en coaching scolaire, l'a amenée à créer ce livre d'activités stimulantes. Ces activités pratiques sont conçues pour renforcer la concentration des enfants de manière ludique et éducative, offrant aux parents et aux éducateurs des outils précieux pour soutenir le développement de leurs enfants.

L'auteur s'efforce de fournir des conseils simples et pratiques, à portée de main, pour guider les enfants vers une meilleure concentration dans leurs études et leurs activités quotidiennes. Ce livre est le fruit de son expérience, de sa passion pour l'apprentissage et de son engagement envers l'épanouissement des jeunes esprits.