

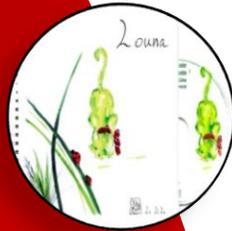


Louana



Auteur : Joëlle Kem Lika

Éditeur : JKL Créations



Edition : Juin 2011

Album avec CD



Pour en savoir plus

Le site de l'album

Sommaire

L'album

- Le résumé
- Le mot de l'auteur
- Joëlle Kem Lika

Des pistes d'activités

- *Le monde du vivant*
- La maîtrise de la langue
- Les références culturelles
- Les arts visuels

Des accompagnements

- Les outils
- Les supports



L'album

Le résumé de l'album

Miaou ! ... je suis une petite chatte...
J'ai de beaux yeux verts, de belles moustaches... et un poil tout doux avec ça !
J'aime m'amuser... courir derrière un papillon, ou une souris...
J'te raconte toutes mes découvertes... miaou !!! Je m'appelle Louna.
Allez, viens m'écouter !
Louna,
petite chatte espiègle et tendre, aux beaux yeux verts, avec un poil tout doux, raconte avec humour et effronterie sa vie de jeu, de plaisir.
On l'entend s'amuser... courir derrière un papillon, regarder une coccinelle, grimper sur un brin d'herbe... pas rapide la copine !
Mais tellement affectueuse.

Écouter l'extrait 1

Le mot de l'auteur

Lorsque j'écris mes textes, je donne un rythme, je mélange des passages de relaxation avec des moments de purs plaisirs, d'humour, des jeux de mots... des réflexions rigolotes... Mes contes pour enfants sont destinés à aider les enfants à
- se poser de temps en temps,
- récupérer après la fatigue de leur journée d'école,
- s'occuper en douceur, pendant un voyage, en étant détendu,
- se préparer au sommeil, avoir confiance.
Je cherche les musiques qui accompagnent au mieux mes textes, et je compose ainsi mes compilations très personnelles... Une vraie jubilation qui se termine par la peinture de l'étiquette du CD... Un livre qui nourrit l'envie de lire, à écouter, à lire, à regarder, pour se détendre, à tout moment...

Joëlle Kem Lika

JKL a commencé, avec ce premier livre, sa série d'ouvrages pour enfants. Elle a choisi l'aquarelle pour illustrer cette histoire tendre.
Psychothérapeute et sophrologue pendant 25 ans avant de devenir peintre, JKL a mis tout son savoir-faire dans ses CDs contes pour enfants. La douceur de sa voix accompagne les enfants dans ce monde de plaisir et d'humour. Les plus petits s'amuse avec le texte en écoutant l'histoire, découvrant les lettres, se familiarisant avec l'écriture. Les plus grands vont pénétrer dans le monde de la lecture et de l'écriture tout en étant fermement intégrés dans le monde des programmes de l'éducation nationale.
A l'issue de leurs lectures, ils seront entrés dans ce monde qui n'appartiendra qu'à eux.

Les domaines : fiches d'activités (1 sur 2)

A. Monde du vivant

A1 : Les mondes animal et végétal

A1-a : Diversité du vivant

Savoir observer, représenter et décrire de l'oral à l'écrit un animal familier

A1-b : Distinction entre le vivant et le non vivant

Savoir indiquer les principaux critères caractérisant le vivant et différencier, à partir des critères établis, les animaux des végétaux.

A1-c : Développement d'animaux et de végétaux

Savoir observer des manifestations de la vie (animaux et végétaux).

A2 : Le corps humain

A2-a : Observation de son corps

Localiser des éléments qui constituent le corps humain

A2-b : Le sommeil, la détente

Comprendre les bienfaits du sommeil et le besoin de se détendre

A2-c : La respiration

Décrire la fonction respiratoire, en connaître l'utilité.

B. Maîtrise de la langue

B1 : La lecture

B1-a : Des bruits, des sons

Engager le plaisir d'écouter et de jouer avec les mots de la langue française.

B1-b : Des signes, des mots

Reconnaître des signes écrits, les associer à des mots et à leur sens

B1-c : Des phrases, des textes

S'approprier pleinement le lexique, telle structure syntaxique, telle organisation textuelle.

B2 : L'écriture

B2-a : Geste graphique

Donner aux mots, aux phrases, aux textes des formes ou images qui les représentent.

B2-b : Vocabulaire

Comprendre que le lexique est l'ensemble des mots que comprend une langue.

B2-c : Ecrits

Ecrire (sous dictée à l'adulte pour les plus jeunes), des événements, descriptions, actions.

Les domaines : fiches d'activités (2 sur 2)

C. Références culturelles

C1 : La culture

C1-a : Exploiter les domaines culturels suivants à travers cet ouvrage :

Former des citoyens actifs sur le plan culturel en multipliant les expériences offertes aux élèves.

- Littérature (bandes dessinées, contes, romans,, ...)
- Vidéo (dessins animés, films, ...)
- Chants et comptines

C1-b : Ouvrir à l'histoire, la peinture, la sculpture, la poésie, la culture scientifique.

C2 : Les concepts

C2-a : Organiser des discussions ou débats animés :

l'amitié, la confiance,
la supériorité,
l'instinct de survie , la liberté, la famille, le temps qui passe, les saisons.

C2-b : L'alimentation et hygiène de vie

Apprendre que l'alimentation avec le sommeil et l'activité physique, joue un rôle essentiel dans la croissance de l'enfant et contribue à sa santé.

D. Arts visuels

D1 : La lecture d'images

D1-a : La perception et l'interprétation
S'exprimer librement devant une image.

D1-b : La représentation et la construction
Donner à l'enfant des outils d'observation et d'analyse pour lui permettre de mieux comprendre le monde d'images dans lequel il évolue.

D1-c : L'imagination et la création
Restructurer des images et articuler le texte et l'image à des fins d'illustration, de création

D2 : L'aquarelle

D2-a : La manipulation et la production
S'ouvrir à la diversité des pratiques et des cultures artistiques.

D2-b : L'univers de l'auteur et son parcours
Découvrir et comprendre la « pulsion de vie » qui anime Joëlle Kem Lika.

D2-c : D'autres univers et lectures
Se repérer dans les domaines liés aux arts plastiques, être sensible aux questions de l'art et se constituer une réelle culture artistique.

A. Monde du vivant

A1 : Les mondes animal et végétal

A1-a : Diversité du vivant

Savoir observer, représenter et décrire de l'oral à l'écrit un animal familier.

A1-b : Distinction entre le vivant et le non vivant

Savoir indiquer les principaux critères caractérisant le vivant et différencier, à partir des critères établis, les animaux des végétaux.

A1-c : Développement d'animaux et de végétaux

Savoir observer des manifestations de la vie (animaux et végétaux).

A2 : Le corps humain

A2-a : Observation de son corps

Localiser des éléments qui constituent le corps humain

A2-b : Le sommeil, la détente

Comprendre les bienfaits du sommeil et le besoin de se détendre

A2-c : La respiration

Décrire la fonction respiratoire, en connaître l'utilité.

A Monde animal et végétal

Fiche A1-a : Diversité du vivant

Savoir représenter, observer et décrire de l'oral à l'écrit un animal familier.

Fiche initiale à exécuter impérativement au début de la découverte de l'album avant d'engager toutes autres pistes.

Principe	Actions
<ul style="list-style-type: none">• Lire la première page de l'album (page 4) ou faire écouter le CD jusqu'à « je m'appelle : « ».• Demander aux enfants le nom qu'ils souhaiteraient donner à la petite chatte.• Leur proposer de la dessiner. D'abord la tête, puis dans son intégralité.• Afficher tous les portraits réalisés avec le nom choisi par chaque enfant.	<p>Ne dévoiler ni le nom de la petite chatte, ni les aquarelles du livre. Utiliser <u>l'outil 1</u></p> <p><u>Cliquer ici pour écouter l'extrait 2</u> </p>
<ul style="list-style-type: none">• Faire décrire son animal par chaque enfant. Il réalise ainsi le portrait de sa petite chatte sans omettre ses qualités, sa façon de vivre, etc.	<p>Choisir, selon l'âge et le niveau de l'enfant, de faire une description à l'oral (dictée à l'adulte) ou à l'écrit.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Confronter le nom donné par l'auteur et ses aquarelles sur lesquelles apparaît Louna avec celles des enfants en affichant par exemple les 2 dessins suivants du <u>support 1</u>	<p>Laisser les enfants réagir et s'exprimer sur l'ensemble des productions.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Relever dans l'album tous les éléments (images et mots) qui décrivent Louna.	<p>Retrouver le maximum de mots et d'images.</p>



A1

Monde
animal et
végétal

Fiche A1-b : Distinction entre le vivant et le non vivant.

Indiquer les principaux critères caractérisant le vivant et différencier, selon ceux établis, les animaux des végétaux.

Principe	Actions
<ul style="list-style-type: none">• Relever dans l'album, tous les éléments qui font références à un être vivant.• Classer les éléments relevés : animaux, êtres humains , végétaux, autres.• Faire repérer sur toutes les aquarelles de Louna toutes les parties de son corps correspondant aux mots relevés.• Leur attribuer une position, une signification et un rôle fonctionnel.	<ul style="list-style-type: none">• Retrouver le maximum de mots et d'images.• S'appuyer sur le <u>support 2</u> qui n'est pas exhaustif mais suffisamment complet.• Exemples : pages 5, 9, 10, 23, 31, 46, 52, 60, 65.



A1 : Monde animal et végétal

Fiche A1-c : Développement d'animaux et de végétaux

Savoir observer des manifestations de la vie (animaux et végétaux).

Principe		Actions
<ul style="list-style-type: none"> Observer les images de Louna qui la montrent en mouvement. Décrire les mouvements évoqués. 		<ul style="list-style-type: none"> Exprimer « ce que je vois, ce que je sais, ce que je sens ». <u>Supports 3a et 3b</u>
<ul style="list-style-type: none"> Etablir des correspondances pour les : 		
ANIMAUX	VEGETAUX	
<ul style="list-style-type: none"> Observer les animaux pour lesquels le dessin et la réalité sont différentes Comparer ainsi le dessin avec le réel en rajoutant les attributs manquants (pattes, antennes, ailes...) 	<ul style="list-style-type: none"> Essayer de les identifier (P 8, 9, 10, 15, 18, 21, 24, 39, 41, 50...) Les faire dessiner. Rechercher les éléments communs aux fleurs, aux herbes, aux arbres... les comparer avec les aquarelles 	<ul style="list-style-type: none"> Rechercher (dans des livres, sur internet...) des photos des animaux/végétaux évoqués par l'artiste pour les comparer à ses aquarelles. Attention aux images libres de droit (<u>voir les autorisations</u>).
<ul style="list-style-type: none"> Accompagner les enfants dans l'environnement proche (balcon, jardin, square, parc, cour d'une école, forêt, ...) 		
<ul style="list-style-type: none"> Photographier les animaux présentés dans l'album et en photographier d'autres s'ils sont rencontrés. Les identifier 	<ul style="list-style-type: none"> Observer des feuilles (arbres, arbustes, plantes). Les faire dessiner. Si possible, les photographier. Essayer de les identifier 	
<ul style="list-style-type: none"> Pour aller plus loin : Remplir un tableau avec les animaux et leurs attributs communs Ajouter les animaux végétaux photographiés 	<ul style="list-style-type: none"> Idem pour les feuilles Ajouter les feuilles dessinées ou photographiées 	<u>Outil 2</u>



A2 Le corps humain

Fiche A2-a : Observation de son corps

Localiser des éléments qui constituent le corps humain.

Principe	Actions
<ul style="list-style-type: none">• Faire repérer sur soi, toutes les parties du corps humain correspondant aux mots relevés.• Les décrire.• Leur attribuer une position, une signification et un rôle fonctionnel.	<ul style="list-style-type: none">• S'appuyer sur le <u>support 2</u> qui n'est pas exhaustif mais suffisamment complet.
<ul style="list-style-type: none">• Remplir un dessin représentant le corps humain en utilisant l'<u>outil 3a</u> et l'<u>outil 3b</u>.• Faire le même travail avec des images d'animaux.	<ul style="list-style-type: none">• Voir les œuvres originales de Joëlle sur les <u>supports 4a</u> et <u>4b</u>• <u>support 5</u>



Comprendre les bienfaits du sommeil et le besoin de se détendre.

Principe	Actions
<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les changements des rythmes d'activité quotidiens (sommeil, activité, repos...).• Présenter l'affiche de la journée nationale du sommeil• Laisser un temps d'observation individuelle et autoriser une prise de parole libre des enfants.• Puis questions de l'adulte à partir des 10 recommandations: « Qu'est-ce que le sommeil ? « Qu'est-ce qu'une journée nationale ? « A quoi cela sert-il ? » <p>Pourquoi existe-t-il une journée nationale du sommeil ?</p> <p>Confronter avec les explications de l'auteur sur le sommeil.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Élaborer et intégrer quelques règles d'hygiène de vie et de sécurité.• <u>Support 6</u>• <u>Support 7a ou 7b</u>• Réponses attendues :<ul style="list-style-type: none">➤ le moment où l'on dort, où l'on se repose➤ une journée où l'on parle d'une chose précise➤ On dort tous, on a tous besoin de dormir, on ne dort pas de la même façon / pas le même temps➤ pour parler du sommeil, pour dire que le sommeil est important, pour donner des informations. <p>Pour en savoir plus sur les sites</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Méméton pyj</u>• <u>La malette des parents du ministère de l'éducation nationale</u>

Principe	Actions
<ul style="list-style-type: none">• Organiser des échanges autour de plusieurs questions➤ Pourquoi Louna respire-t-elle ?➤ Comment Louna respire-t-elle ?➤ Et chez l'homme ?• Pour aller plus loin :➤ Et chez les animaux aquatiques ?➤ Proposer une relaxation respiratoire comme le fait Louna (par exemple, après un exercice physique, avant de s'endormir).	<ul style="list-style-type: none">• Rechercher les réponses dans l'album et dans diverses ressources.• Demander à l'enfant comment il se sent avant la lecture ou l'écoute.• Utiliser l'album des pages 45 à 55• <u>Ecouter l'extrait 3 du CD</u> • Pour les plus jeunes, l'<u>extrait 4 du CD sur le réveil.</u> • Demander à l'enfant comment il se sent après la lecture ou l'écoute.



Fiche A1-a : Diversité du vivant

COUCOU

miiiiiaaaouuuuu

je suis une petite chatte

je te dis ■■■ *bonjour*

dans mon «*langage chat*»

je m'appelle :

!



Fiche A1-a : Diversité du vivant



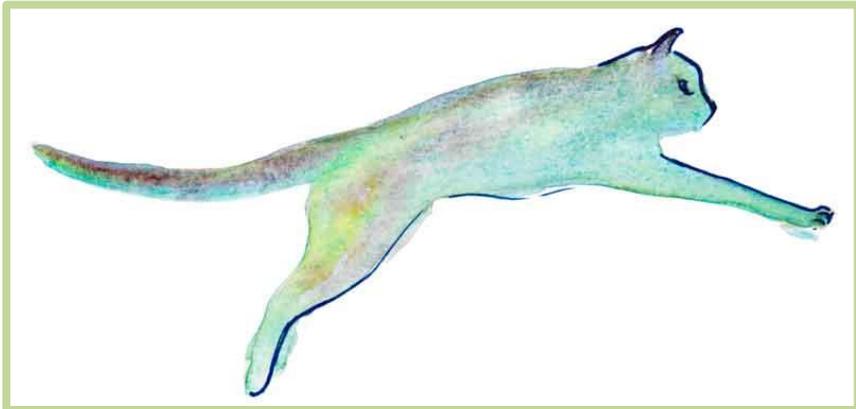
Support 2

Fiches A1-b : Distinction entre le vivant et le non vivant
Fiches A2-a : Observation de son corps

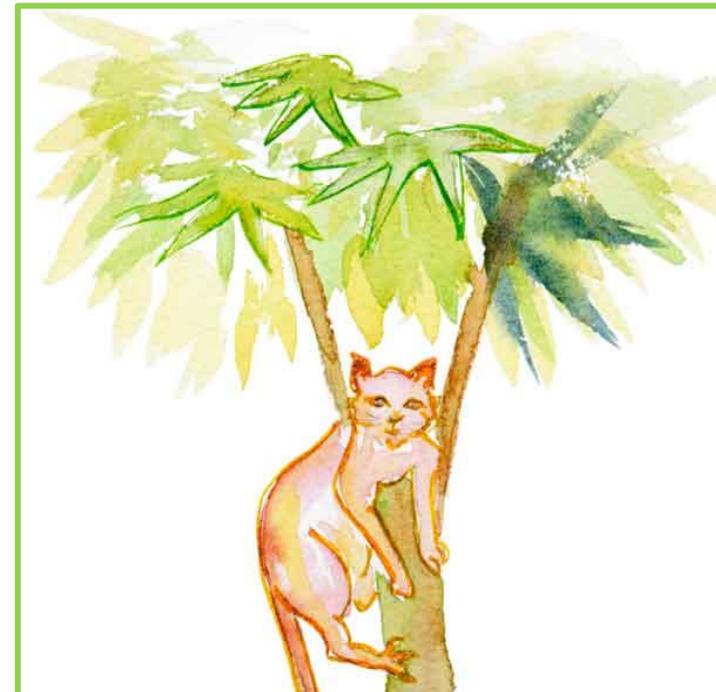
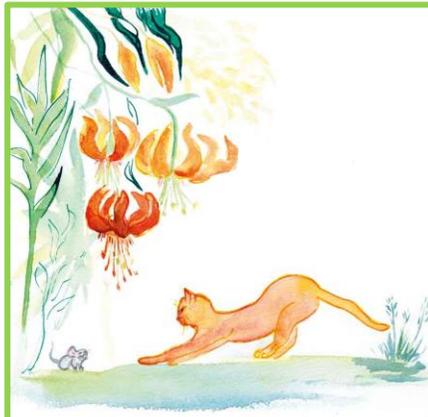
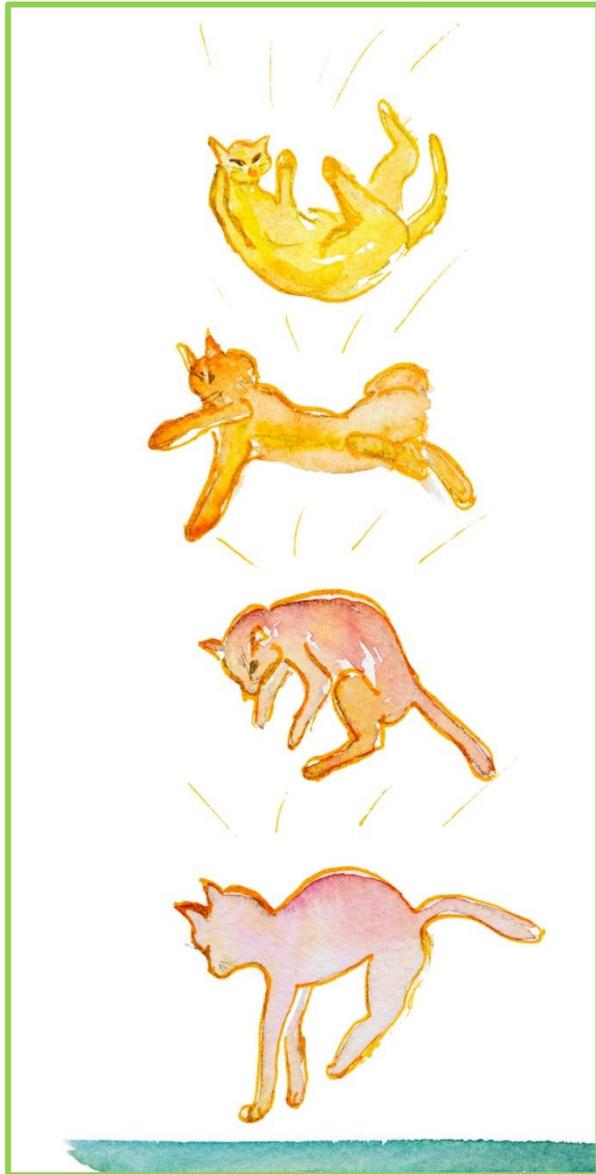
Registre	Mots cités ou représentés
Animal	Chat. Mouche. Papillons. Coccinelles. Souris. Fourmis. Oie. Hérisson. Araignée. Abeilles. Tigres. Oiseaux. Libellules.
Végétal	Feuilles variées. Fleurs. Arbustes.
Corps chat	Queue, museau, coussin, pattes, figure, oreilles, moustache, poil, langue qui râpe, griffes, cou, fesses, mâchoires.
Corps humain	Tête. Figure. Oreilles. Nez. Narines. Mâchoires. Langue. Jambes. Bras. Avant bras. Poings. Mains. Dos. Epauls. Ventre. Nombril. Fesses. Cuisse. Mollet. Cheville. Pied. Orteils. Muscles. Cœur. Respiration. Sommeil.
Culturel	Trois petits chats. La souris verte. Le chat botté. Titi et Grosminet. Félix le chat. Tom et Jerry.



Fiche A1-c : Développement d'animaux et de végétaux



Fiche A1-c : Développement d'animaux et de végétaux



Outil 2

Fiche A1-c : Développement d'animaux et de végétaux

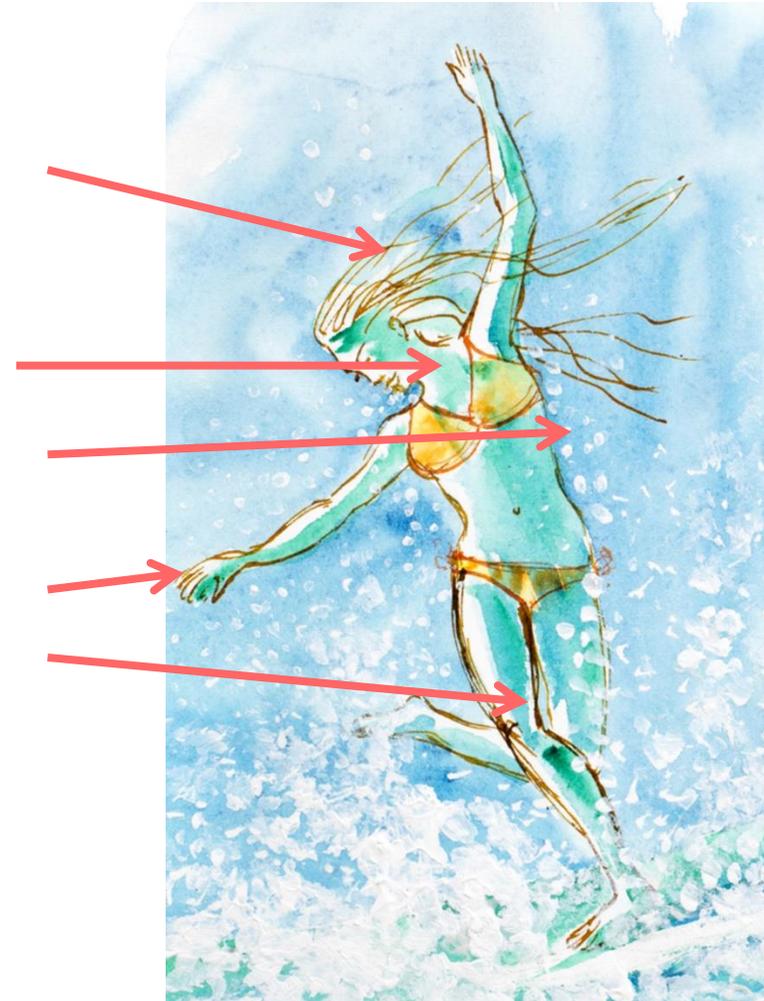
Mettre une croix dans la cellule.

Exemple : Homme/bouche

ANIMAL / ATTRIBUT	Homme	Chat	Papillon	Coccinelle	Souris	Fourmi	Oie	Hérisson	Araignée	Abeille	Tigre	Oiseaux	Libellule
Bouche	X												
6 pattes													
Antennes													
Squelette interne													
4 membres													
Poils													
Plumes													
8 pattes													
Tête fixée au thorax													
Yeux													
Cou													
Nez													
...													



Fiche A2-a : Observation de son corps



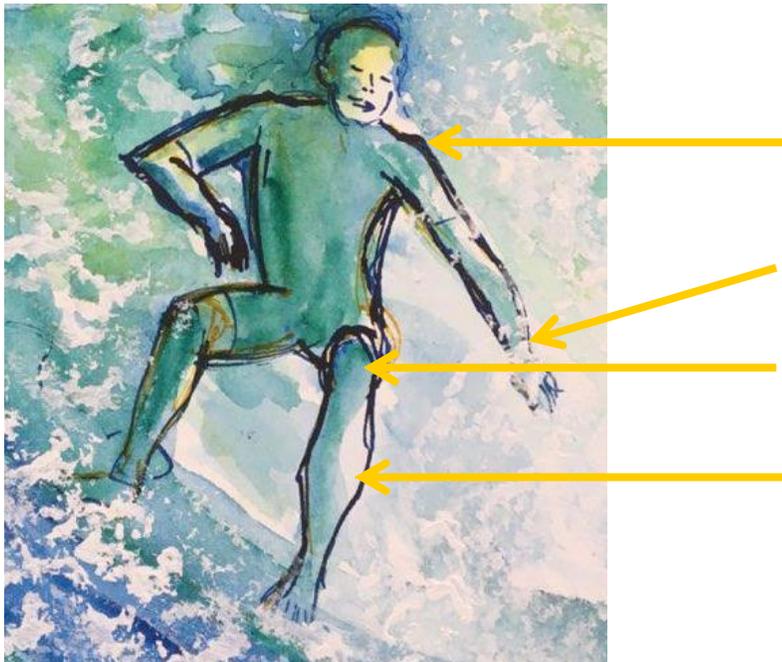
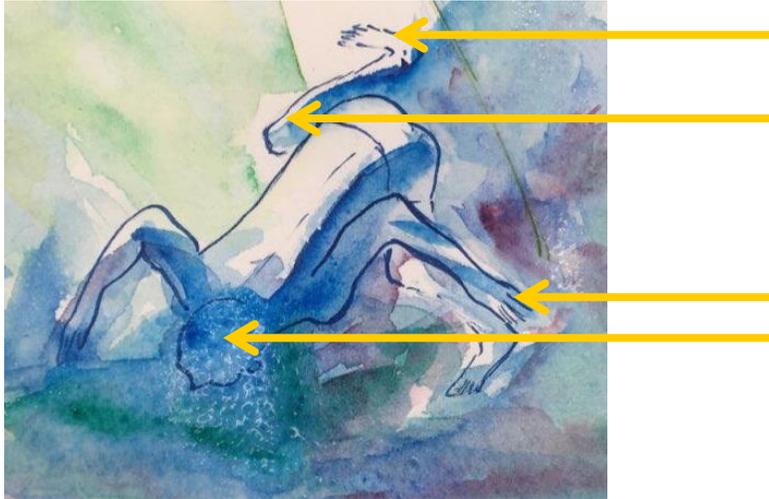
Consigne

Place les mots suivants :

Jambe, Tête, Cou, Fesses, Bras, Ventre, Dos, Doigts.



Fiche A2-a : Observation de son corps



Consigne.

Place les mots suivants :

- Cuisse
- Main
- Poignet
- Mollet
- Epaule
- Genou
- Pied
- Crâne

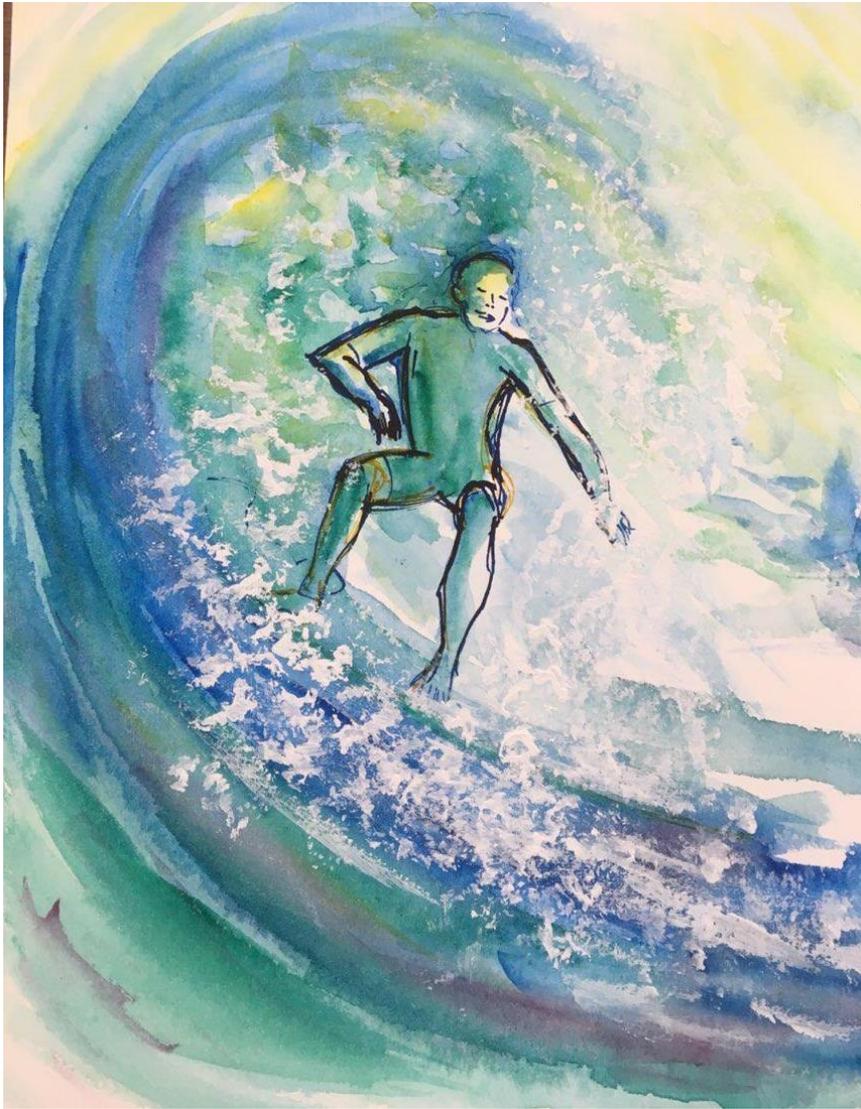


Support 4a

Fiche A2-a : Observation de son corps



Fiche A2-a : Observation de son corps



Fiche A2-a : Observation de son corps



Fiche A2-b : Le sommeil, la détente

Vendredi 13 mars 2020

20^{ème}

**Journée
du Sommeil[®]**

Les bonnes habitudes de sommeil : un tiers de la vie au lit !

Stand Information, bonnes pratiques, atelier « le lit des erreurs » : Hall Hôpital de la Timone 1, Marseille

Visite du Centre du Sommeil et présentation des examens, 3^{ème} étage, Timone 1, Marseille

www.journeedusommeil.org

Avec les patronages des
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Également par
mgen

Avec le soutien
régional du groupe
SERMS

Avec le partenariat de

astan fitbit nige CTRM Sommeil VITAL ALIVE WITHINGS



Support 7a

Fiche A2-b : Le sommeil, la détente

LIMITER LES RISQUES D'INSOMNIE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

- 

1. Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à votre habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise.
- 

2. Garder un temps limité au lit pour renforcer l'association lit-sommeil : si je ne dors pas je sors du lit !
- 

3. Le matin : s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (luminothérapie, écrans) garantit le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- 

4. L'activité physique à la maison complètera la lumière pour maintenir stable votre rythme veille/sommeil. À arrêter de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
- 

5. La sieste peut être un allié si elle n'est pas trop longue. 20 min c'est l'idéal. Vous restez en sommeil léger et quand vous en sortez, vous êtes en forme.
- 

6. Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
- 

7. Pour résister à la somnolence, alternez les activités physiques ou manuelles... Et ne restez pas scotché à votre ordinateur toute la journée.
- 

8. Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui évitent les fringales nocturnes).
- 

9. Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- 

10. Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence et température entre 18°C et 20°C.

Fiche A2-b : Le sommeil, la détente

LES 10 RECOMMANDATIONS DE NOS EXPERTS POUR BIEN DORMIR !

1. Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
2. Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.
3. Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
4. Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes). N'en absorbez plus après 16h.
5. Pratiquez une activité physique régulière, de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
6. Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui suppriment les fringales nocturnes), les légumes et les laitages.
7. Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation).
8. Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
9. Déconnectez-vous 1 à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
10. Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.

