



Ecouter  
mon corps

Noni  
Angie and Upesh  
Français : Gill NK



Les Mathématiques  
tôt en famille

Early  
Family  
Math



Interactive Story

# Lecteurs adultes

**3 Étapes de Discussion** Choisissez un niveau adéquat pour votre enfant. Laissez-lui du temps pour réfléchir quand vous lui posez des questions ou commentez. Aidez votre enfant à trouver la réponse lorsqu'il hésite et après une bonne réponse, répondez avec des questions ou des petits commentaires à partir de la réponse de votre enfant.

**Niveau 1** Posez des questions simples et directes. Posez une question et pointez du doigt ce que vous voyez sur la page. Où est le jouet ? Que font-ils ? Quel est son nom ? De quelle couleur est-il ? Combien de balles il y a-t-il ?

**Niveau 2** Posez des questions générales ou ouvertes par rapport à cette étape de l'histoire. Que se passe-t-il ici ? Quel est ce groupe d'objets ?

**Niveau 3** Posez des questions à propos de l'histoire. Que s'est-il passé ? Que va-t-il se passer ensuite ? As-tu déjà vécu ou vu quelque chose qui ressemblait à ça ? Comment se sent-elle quand cela arrive ?

**Des maths et des mots** Cette histoire compte jusqu'à 10 et fait des comparaisons. Les mots à pratiquer sont : plus, moins, différence et comptage par 2.

**Lisez, Parlez, et Amusez-Vous !** Les questions posées et les commentaires ne sont que le début.

Pour la 1<sup>ère</sup> lecture, lisez les questions en rouge et les commentaires.

Pour la 2<sup>ème</sup> lecture, lisez les questions en bleu et les commentaires.

Pour la 3<sup>ème</sup> lecture, lisez les questions en vert et les commentaires.

Après ça, utilisez les centres d'intérêt de votre enfant et laissez votre discussion prendre des tournants amusants.



Aujourd'hui je ne vais pas aller à l'école. L'école est fermée aujourd'hui.

1. Que penses-tu qu'elle va faire pendant son jour de congé ?
2. Pourquoi n'aime pas-t-elle aller à l'école ?
3. Penses-tu qu'elle va manquer à ses amis de classe et à ses maitres et maitresses de son école ?



Aujourd'hui, je ne  
vais pas regarder la  
télé.

Il n'y a pas  
d'électricité en tout  
cas.

1. Pourquoi a-t-elle décidé  
de ne pas regarder la  
télévision ?

2. Qu'aurais-tu fait si tu  
devais organiser une journée  
spéciale ?

3. Que fais-tu quand il n'y a  
pas d'électricité ? Fais-tu des  
activités spéciales pendant  
ces périodes ?

Qu'est-ce que je vais  
faire maintenant ?

Aujourd'hui, je vais  
écouter mon corps !



1. Ses mains n'ont que  
quatre doigts ! As-tu déjà vu  
quelqu'un avec seulement  
quatre doigts sur une de  
leurs deux mains ?

2. C'est rare mais certaines  
personnes sont nées avec  
six doigts sur une main.  
Combien de doigts de plus  
cela fait par rapport à ce  
qu'elle a ?

3. Penses-tu qu'on peut  
acheter des gants pour les  
personnes qui ont six  
doigts ?



D'abord je dois me taire.

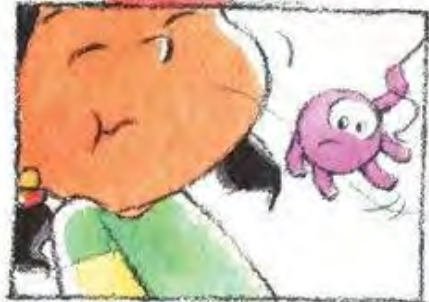
Parce que ça va m'aider à mieux écouter mon corps.

1. As-tu écouté les sons que fait ton corps ? Quels sont certains d'entre eux ?

2. As-tu entendu ton estomac gronder, grogner ou gargouiller ?

3. As-tu déjà couru très vite et ensuite entendu ton pouls battre dans tes oreilles ?





Ah oui, maintenant  
je peux entendre ma  
respiration.

J'inspire et expire,  
j'inspire et j'expire.

1. Si tu arrêtes ce que tu  
fais pendant un instant et  
prends soin d'écouter ton  
corps, peux-tu entendre ta  
respiration ?

2. Respires-tu par la bouche  
ou par le nez la plupart du  
temps ?

3. Fais attention à l'heure  
pour un instant et compte  
combien de fois tu respires.  
Combien de fois as-tu  
respiré ?



Et je peux respirer  
en faisant beaucoup  
plus de bruit.

Ssssssssssss !

Et je peux rendre  
ma respiration plus  
douce aussi.

Mmmmmmmm.

1. Elle fait voler son jouet  
en soufflant vers le jouet  
très fort. Quand as-tu soufflé  
sur quelque chose avec  
beaucoup de force ?

2. As-tu soufflé des  
bougies sur des gâteaux  
d'anniversaires ou peut-être  
soufflé sur un feu pour l'aider  
à mieux brûler ?

3. Quel âge avais-tu à ton  
dernier anniversaire ?





Maintenant, je peux  
entendre mon cœur  
battre !

Doodom, doodoom,  
dooo dooom.

1. Ce n'est pas facile  
d'entendre son propre cœur.  
Peux-tu entendre le tien ?

2. Mets ton oreille sur la  
poitrine de quelqu'un pour  
entendre son cœur battre.

3. Penses-tu que le cœur  
s'arrête de battre pour  
toujours ? La plupart de nos  
muscles peuvent se fatiguer  
mais le muscle qu'est notre  
cœur ne se fatigue jamais !



Puis-je faire battre  
mon cœur plus vite  
et avec plus de  
bruit ?

Oui en sautant de  
haut en bas vingt  
fois.

1. Peux-tu compter jusqu'à  
20, combien de fois as-tu  
sauté ?

2. Si tu ne pouvais pas  
compter jusqu'à 20, compte  
jusqu'à 10 et immédiatement  
jusqu'à 10 encore une fois.  
Ce sera la même chose que  
compter jusqu'à 20.

3. Quand tu cours et ton  
cœur bat très fort, sens-le-tu  
parfois en train de battre  
dans ta poitrine ?



Voyez, maintenant  
mon cœur bat plus  
fort qu'avant.

1. As-tu vu ton cœur quand  
il bat dans ta poitrine ? Est-il  
possible de le voir ?
2. Le conteur et l'artiste nous  
disent seulement la moitié  
de toute l'histoire. As-tu  
déjà déformé un peu la vérité  
pour rendre une histoire un  
peu plus intéressante ?
3. Son jouet a couvert ses  
oreilles parce que le cœur  
bat et fait beaucoup de bruit.  
Est-il possible d'entendre  
le cœur de quelqu'un à  
distance ?



Si je mets mes doigts  
sur mon poignet,  
je peux sentir mon  
pouls !

1. Peux-tu sentir ton pouls  
sur ton poignet ? Quelques  
personnes aiment bien aussi  
sentir leur pouls sur leur cou  
ou sur leur tête. Essaie de  
faire ça !

2. Compte ton pouls pour dix  
secondes. As-tu obtenu un  
nombre entre sept et vingt ?

3. Demande à une autre  
personne de faire la même  
chose et compare les  
nombres que tu vas obtenir.  
Le nombre de celui qui est  
le plus élevé et de celui qui  
est le moins élevé ?



Je peux m'entendre  
rire.

Haha, haha, haaah,  
haaa !

1. Elle est très expressive,  
donc son rire est  
probablement très bruyant.  
Est-il possible de rire  
doucement ? Peux-tu le  
faire ?

2. Les gens aiment souvent  
rire ensemble. Quand tu ris,  
les gens rient-ils avec toi ?

3. Même quand il n'y a pas  
quelque chose d'amusant,  
quelquefois juste le fait de  
rire à haute voix peut nous  
faire nous sentir mieux.



Je peux m'entendre  
pleurer. Boohoooo  
hooo!

1. Penses-tu qu'elle pleure  
vraiment ou est-elle en train  
de prétendre ?

2. Prétends-tu quelquefois  
à pleurer pour que les gens  
aient pitié de toi ?

3. Certaines personnes se  
sentent mieux après avoir  
pleuré. Te sens-tu mieux  
après avoir pleuré ?





Je peux m'entendre  
applaudir.

Clap, clap, clap.

1. Fais un modèle  
en utilisant des  
applaudissements et des  
coups de pieds sur le sol.
2. ton modèle est-il  
compliqué ou est-il simple tel  
que : clap clap stomp, clap  
clap stomp ?
3. Quand on danse, souvent,  
là aussi on fait un modèle  
avec nos mains et nos  
jambes. Aimes-tu danser ?



Je peux entendre le  
grondement de mon  
estomac !

Guddu, guddu,  
guddu.

1. Quand ton estomac  
gronde, comment sens-tu ton  
corps ?

2. Est-ce que ton estomac  
gronde parfois quand il  
a des difficultés à digérer  
quelque chose ou quand tu  
es malade ?

3. En regardant son visage,  
que ressent-elle à ce  
moment-là ?



Mon estomac me dit,  
« Nourris moi ! »

1. As-tu déjà eu si faim que tu ne pouvais pas attendre et tu as eu besoin de manger immédiatement ?

2. Penses-tu que son estomac la pousse vraiment à manger et à obtenir de la nourriture ?

3. Chaque fois qu'elle bondit vers l'avant, elle prend deux pas. Tu peux compter ses pas en comptant par deux – 2,4,6, ...



Mon nez peut sentir  
des gâteaux qui  
cuisent dans la  
cuisine de maman.

Et maintenant, je  
veux entendre mes  
mâchoires mâcher  
ces gâteaux !

1. Combien de petits  
gâteaux va-t-elle manger à  
ton avis ?

2. Combien de biscuits au  
maximum... tu as mangé en  
une seule fois ?

3. Cette histoire a parlé  
de beaucoup de sons  
différents que notre corps  
fait. Combien de ces sons  
peux-tu te rappeler ?

## Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source [www.africanstorybook.org](http://www.africanstorybook.org)

Original source [www.prathambooks.org](http://www.prathambooks.org)

