

Exercice de culture de plantes

Présentation

Cette activité est une façon amusante et pertinente de présenter aux enfants le concept d'autosoins. Si vous choisissez de faire pousser des plantes, c'est une excellente occasion d'ouvrir et de poursuivre le dialogue sur la compréhension des besoins et le maintien d'une routine d'autosoins.

Directives

Étape 1 : Parlez à l'enfant des plantes, demandez-lui ce dont elles ont besoin pour être heureuses et en bonne santé (eau, soleil, air, nutriments, espace, sol, etc.). Expliquez-lui ce qui se passerait si elles perdaient l'un de ces éléments (leurs feuilles se flétriraient, les plantes ne deviendraient pas grandes et fortes, etc. Évitez d'utiliser le terme « mourir »).

Étape 2 : Demandez à l'enfant de s'imaginer comme s'il était une plante et de citer cinq choses dont il aurait besoin pour être heureux et en bonne santé (encouragez les réponses créatives, comme jouer avec ses amis ou passer du temps en famille).

Étape 3 : Présentez le concept d'autosoins; les choses dont l'enfant pense avoir besoin sont toutes des formes d'autosoins. Invitez-le à continuer à se considérer comme une plante et à faire des choix pour demeurer heureux et en bonne santé.

L'exercice peut se terminer après l'étape 3. Cependant, pour un dialogue plus interactif et cohérent sur les autosoins, n'hésitez pas à envisager des étapes supplémentaires.

Étape 4 : Faites pousser les plantes avec l'enfant. Encouragez-le quotidiennement à prendre les mesures nécessaires pour que sa plante demeure en bonne santé. Poursuivez le dialogue sur le fait qu'il est important qu'il prenne également soin de lui-même.

Vous pouvez également choisir d'utiliser une plante déjà mature pour que l'enfant vous aide à en prendre soin. Les succulentes comme les plantes jades, aloès ou en serpentins exigent relativement peu d'entretien.



Fournitures

- Des jardinières pour semis, telles que :
 - Pots biodégradables
 - Coquilles d'œuf
 - Gobelets en plastique (permettent de voir la formation des racines)
 - Plateaux de culture en plastique (utiles en groupe pour éviter que les plantes de chaque enfant ne se flétrissent)
 - Mélange de terre
- Semences :
 - Le radis et la laitue poussent rapidement
 - L'œillet et l'œillet de poète sont résistants

Remarque : Bien que ces plantes demandent relativement peu d'entretien et soient résistantes, chaque type de plante aura ses propres besoins spécifiques. Les emballages de semences donnent plus de renseignements sur la façon de les planter, l'ensoleillement nécessaire et le calendrier d'arrosage.

