

# GUIDE DU JARDIN FLEUR DE LA COMPASSION

SEMER LES GRAINES DE LA COMPASSION

Mrs. **MEYER'S**  
CLEAN DAY

+

**kids**  
**GARDENING**.ORG  
HELPING YOUNG MINDS GROW

+



**Little**  
**GreenThumbs**  
plant / grow / eat / share



## Introduction

---

Prenez votre chapeau et vos gants de jardinage, et **AIDEZ-NOUS À SEMER DES GRAINES de COMPASSION** avec les enfants qui font partie de votre vie!

Nous sommes des jardiniers chez Mrs. Meyer's Clean Day. Nous connaissons la **PUISSANTE** capacité des **PLANTES** à changer le monde. Les fleurs qui s'épanouissent et les fruits et légumes frais nous apportent plus que de la beauté et de la nourriture - ils nous apportent aussi des bienfaits comme **l'ESPOIR**, la **JOIE** et la **PAIX**. Nous savons qu'avec chaque graine semée, nous cultivons également la gentillesse, l'amour et la compréhension. Le jardinage nous offre tellement d'occasions de **TRANSFORMER NOTRE MONDE** en un meilleur endroit pour **VIVRE** et **GRANDIR**.

### COMMENT LES JARDINS FACILITENT LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMPASSION

Il n'est jamais trop tôt pour initier les enfants à l'importance de la compassion, et le jardinage est l'outil d'apprentissage pratique idéal pour vous aider à y parvenir.

- Alors qu'ils planifient leur jardin, les enfants apprennent à observer le monde qui les entoure, à surmonter les défis avec créativité et à reconnaître les possibilités en toutes circonstances.
- Les enfants apprennent à être patients et pleins d'espoir en semant des graines.
- Alors qu'ils prennent soin de leurs jeunes plants, ils apprennent à répondre aux besoins d'êtres vivants et à accepter la responsabilité du bien-être d'autrui.
- La récolte du fruit de leur travail leur apporte de la joie et les aide à découvrir la valeur d'un travail consciencieux.
- Le partage de leur récolte leur donne l'occasion de faire preuve de générosité et d'exprimer leur gratitude.
- Alimentée par la fierté de leurs réalisations, leur confiance en soi monte en flèche.

Plus important encore, un jardin révèle le lien étroit entre tous les éléments de notre environnement, vivants et non vivants, et il témoigne de ce que nous pouvons accomplir lorsque nous travaillons ensemble.

### COMMENT LES JARDINS FACILITENT LE DÉVELOPPEMENT DE LA COMPASSION

Nous avons créé le Guide du jardin Fleur de la compassion pour vous encourager à vous lancer dans des aventures de jardinage avec les enfants qui font partie de votre vie et à commencer à semer les graines de la compassion dans votre foyer et votre communauté.

Il y a six projets. Chacun associe une leçon de vie se rapportant à la compassion à une activité simple liée au jardin afin d'aider les enfants à vivre le concept du projet d'une façon pratique et concrète. Bien que nous ayons identifié les projets en semaines de 1 à 6, vous pouvez certes les réaliser selon votre propre calendrier et dans l'ordre qui vous convient.

Chaque projet propose également une activité de suivi que les enfants peuvent faire avec leur famille, leurs amis et d'autres membres de leur communauté. En diffusant un message d'amour et de compassion, les enfants apprennent qu'ensemble, nous pouvons créer un monde plus compatissant, un petit geste vert et gentil à la fois!

# PROJETS DE JARDIN FLEUR DE LA COMPASSION :

## SEMAINE 1 COMPASSION

Les enfants exploreront plusieurs façons d'exprimer leur compassion en apprenant comment nos jardins et nos espaces verts peuvent être aménagés pour abriter une grande diversité de créatures vivantes.

Activité : Chasse au trésor de faune sauvage  
Activité complémentaire : Créer un jardin à papillons

## SEMAINE 2 TRAVAIL D'ÉQUIPE

Tout se déroule mieux en travaillant ensemble! Les enfants apprendront la valeur du travail d'équipe en examinant l'importance des pollinisateurs dans le jardin.

Activité : Jeu « Je suis une abeille »  
Activité complémentaire : Façonner des boules de graines pour les pollinisateurs

## SEMAINE 3 GENTILLESSE

Qu'ils soient les auteurs d'un geste de gentillesse ou en soient les bénéficiaires, les enfants apprennent à quel point la gentillesse est importante dans notre monde. Le jardin offre aux enfants de nombreuses occasions de faire preuve de gentillesse envers autrui.

Activité : Mangeoires à oiseaux faites maison  
Activité complémentaire : Créer des nouvelles plantes à partir de vieilles plantes

## SEMAINE 4 AMITIÉ

Nos amitiés nous aident à comprendre la compassion et insufflent notre vie de joie et de rires. Les amis se présentent sous toutes les formes et dans toutes les tailles, et peuvent même inclure des copains verts et feuillus!

Activité : Amis végétaux  
Activité complémentaire : Bâtir un fort d'amitié vert

## SEMAINE 5 GENEROSITÉ

La générosité n'implique pas nécessairement le don d'objet; il peut s'agir de donner de soi d'une quelconque façon, comme offrir son temps ou ses efforts à autrui. Un tel don peut être tout aussi significatif – voire encore plus! – qu'un cadeau que vous avez acheté.

Activité : Bons-cadeaux de jardinage  
Activité complémentaire : Créer un jardin en pots

## SEMAINE 6 GRATITUDE

C'est en exprimant notre reconnaissance et nos remerciements aux autres pour leur gentillesse que nous pouvons boucler la boucle de la compassion. Les enfants peuvent exprimer leur gratitude en créant des cadeaux amusants et magnifiques en utilisant ce qu'il y a dans le jardin.

Activité : Cartes de remerciement avec des fleurs pressées  
Activité complémentaire : Fabriquer des cartes en papier ensemencé



# SEMAINE 1 COMPASSION

## Résumé

Les enfants exploreront plusieurs façons d'exprimer leur compassion en apprenant comment nos jardins et nos espaces verts peuvent être aménagés pour abriter une grande diversité de créatures vivantes.

## Aperçu

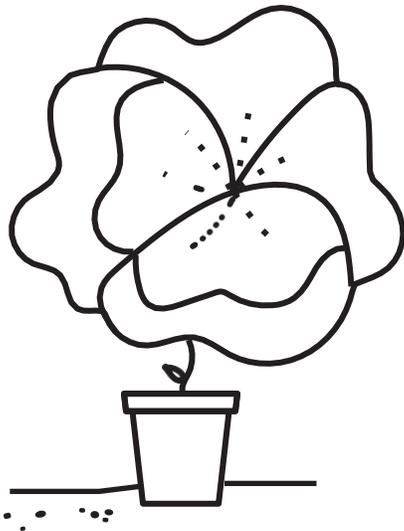
Nous faisons preuve de compassion envers autrui lorsque nous aidons ceux qui sont dans le besoin. Faire preuve de compassion est un processus à deux étapes. En premier lieu, nous devons identifier les besoins d'autrui et ensuite, nous devons prendre des mesures pour les aider à répondre à ces besoins.

Utilisez votre jardin ou un espace vert local pour aider les enfants à aiguïser leur sens de la compassion en apprenant à connaître les animaux qui y vivent, puis en découvrant comment planifier et créer des espaces de jardin qui répondent à leurs besoins. Qu'il s'agisse des oiseaux qui volent au-dessus de nos têtes ou des vers qui s'agitent sous nos pieds, les jardins et les espaces verts sont l'habitat d'une grande diversité de vie animale. Les espaces naturels et les jardins bien conçus fournissent tous les éléments dont les créatures vivantes ont besoin pour survivre, comme l'air, l'eau, la nourriture et les endroits pour bâtir leurs abris et leurs nids.

Parmi les animaux souvent retrouvés dans un espace vert ou un jardin, il y a les araignées, les vers, les papillons, les coccinelles, les scarabées, les punaises, les abeilles, les fourmis, les oiseaux et les écureuils.

Les éléments du jardin qui les aident à combler leurs besoins comprennent :

- Les plantes qui libèrent de l'oxygène dans l'air
- La pluie, les éléments naturels tels que les étangs et les cours d'eau, et les sources artificielles qui fournissent de l'eau
- Les parties de plantes, les autres insectes/animaux et les aliments fournis par l'homme qui les nourrissent
- Les arbres, les roches et le sol qui servent d'abris et d'endroits pour leurs nids



## CHASSE AU TRÉSOR DE FAUNE SAUVAGE

Dans cette activité, les enfants mènent une chasse au trésor de faune sauvage pour observer et prendre note des habitants communs du jardin et des éléments dont ils ont besoin pour survivre. (Si vous n'avez pas de jardin, un parc local ou un espace vert fera très bien l'affaire.)

### Matériaux

- [Feuille de travail pour la chasse au trésor de faune sauvage Fleur de la compassion](#) (imprimez une copie pour chaque enfant ou affichez-la sur un appareil électronique)
- Planchette à pince ou morceau de carton avec des trombones pour soutenir le papier
- Crayon à mine, crayon de couleur, marqueur ou stylo

Durée estimée de l'activité  
15 à 30 minutes

### Instructions

Lisez le livre « *A Place to Grow* » de Stephanie Bloom, et discutez-en

Pour cette activité, choisissez une journée où la température est agréable et l'horaire détendu. Imprimez une feuille de travail pour la chasse au trésor Fleur de la compassion pour chaque enfant et fixez-la à une planchette à pince ou un morceau de carton pour fournir une surface d'écriture rigide. Si vous ne disposez pas d'une imprimante, vous pouvez utiliser un appareil électronique pour afficher la feuille de travail.

1. Commencez par demander aux enfants : Qui vit dans notre jardin ou notre espace vert? Aidez-les à dresser une liste des types de créatures qu'ils pensent pouvoir trouver. De quoi ces créatures ont-elles besoin pour vivre? Notre jardin peut-il les aider à satisfaire leurs besoins?
2. Dites-leur qu'ils vont bientôt se rendre à l'extérieur et préparez-les en leur donnant quelques conseils en matière d'observation :
  - Nous allons respecter tout ce qui est vivant dans le jardin. Nous allons observer les créatures vivantes avec nos yeux, et non avec nos mains.
  - Nous allons parler à voix basse et marcher doucement pour ne pas effrayer les animaux.
  - N'oubliez pas de regarder dans les endroits cachés comme dans le sol et sous les feuilles et les roches. Remettez les roches et les feuilles en place lorsque vous avez terminé.
3. Demandez aux enfants de prendre leurs outils d'écriture préférés.
4. Sortez à l'extérieur et commencez l'exploration des animaux sauvages et des éléments qui répondent à leurs besoins. Mentionnez la durée de la chasse au trésor, par exemple 15 ou 30 minutes\*. Si vous avez besoin d'aide pour identifier ce que vous voyez, faites appel à l'application « Seek by iNaturalist ». C'est un outil pratique pour vous aider avec l'identification des plantes et des animaux. Vous trouverez davantage de détails à son sujet à l'adresse suivante : [https://www.inaturalist.org/pages/seek\\_app](https://www.inaturalist.org/pages/seek_app).
5. À la fin de la chasse, rassemblez les enfants et invitez-les à parler de ce qu'ils ont trouvé en leur posant des questions telles que : qu'avez-vous trouvé dans le jardin que vous vous attendiez à voir? Qu'est-ce qui vous a surpris? Dressez une liste des créatures qu'ils ont signalées et demandez-leur : combien de types d'animaux différents avons-nous trouvés? Notre jardin (ou espace vert) a-t-il fourni tout ce que ces animaux nécessitent pour survivre? Y a-t-il quelque chose que nous pourrions ajouter à notre espace pour les aider à avoir tout ce dont ils ont besoin?



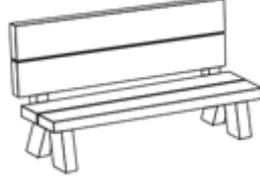
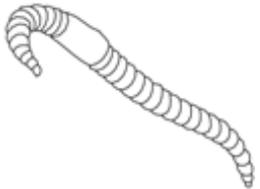
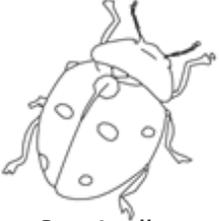
Ramenez la conversation sur le **SUJET** de la **COMPASSION. RAPPELEZ-LEUR** que la compassion est un **PROCESSUS** à deux étapes. Cette activité représente la première étape, soit l'identification des **BESOINS D'AUTRUI**, et des façons d'aider.



\* Remarque : Vous pouvez poursuivre l'activité en visitant le jardin/l'espace vert à différents moments de la journée pour voir si le temps, la température et le soleil ont un effet sur ce qu'ils voient.



## CHASSE AU TRÉSOR DE FAUNE SAUVAGE

 Soleil	 Feuille	 Roche	 Fourmi
 Herbe	 Papillon	 Banc	 Eau
 Écureuil	 Vers	 Fleur	 Terre
 Nuage	 Arbre	 Oiseau	 Coccinelle

**INSTRUCTIONS :** Dessinez un « X » sur chacun des animaux et des éléments nécessaires à leur survie que vous trouvez dans votre jardin ou votre espace vert.

## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : CRÉER UN JARDIN À PAPILLONS

Les enfants adorent les papillons! Encouragez le rapport entre les enfants et le monde naturel et stimulez leur compassion en les laissant contribuer à subvenir aux besoins de ces merveilleuses ailées.

Ce qu'il faut pour créer un jardin à papillons réussi :

- Des sources de nourriture (plantes hôtes) : Les papillons adultes se nourrissent de nectar, une substance sucrée que les fleurs produisent. Choisissez une gamme de plantes qui offrent des fleurs de couleur et qui sont riches en nectar, tout en favorisant les fleurs indigènes de votre région. Les stades larvaires des papillons (chenilles) se nourrissent de feuillage, et la plupart des espèces sont capricieuses avec leur nourriture; elles ne consomment qu'un ou quelques types de plantes. Les chenilles de monarques, par exemple, ne mangent que des feuilles d'asclépiade. Demandez aux enfants de faire des recherches sur les papillons indigènes de votre région pour découvrir les plantes qu'ils mangent à l'état larvaire. Les enfants découvriront le cycle de vie d'un papillon et, si tout va bien, ils pourront observer chaque étape de sa croissance : œuf, chenille, chrysalide et adulte. Alors qu'ils s'informent sur les besoins des papillons, ils découvriront en même temps les relations complexes qui existent entre les plantes et les animaux.
- Eau : Fournissez une source d'eau, comme des piscines peu profondes et des bains d'oiseaux, de même que des petites mares de boue qui leur fournissent des minéraux importants.
- Abri : Les papillons ont besoin d'un endroit pour se reposer, se cacher des prédateurs et échapper au vent et à la pluie. Les arbres, les arbustes, les hautes herbes et les tas de roches ou de broussailles offrent tous une protection.

En ajoutant ces éléments, votre jardin n'attirera pas seulement les papillons; il servira également de phare pour les colibris, les pollinisateurs et autres insectes bénéfiques.

Lorsque les enfants participent à cette activité, rappelez-leur qu'en observant toute créature (insecte, animal, humain), en identifiant ses besoins et en prenant des mesures pour l'aider à répondre à ses besoins, ils font preuve de compassion envers cette créature.

Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la planification d'un jardin à papillons, visitez le site Web : <https://kidsgardening.org/garden-activities-plant-a-butterfly-garden/>

Livres suggérés :

### « Lessons from Mother Earth » par Elaine McLeod

L'histoire d'une jeune fille qui visite le jardin de sa grand-mère. Elle apprend que si nous prenons soin des plantes qui poussent et que nous prenons le temps de les connaître, nous aurons toujours quelque chose pour se nourrir. Cette histoire illustre la tradition des Premières nations de prendre soin de la Terre Mère.

### « Isabella's Garden » par Glenda Millard

Ce livre raconte l'histoire de la croissance et de l'évolution du merveilleux jardin d'Isabella; la floraison des plantes, le va-et-vient des animaux, des insectes et des saisons.

### « A Place to Grow » par Stephanie Bloom

Suivez les aventures de la graine « Tiny Seed » qui est à la recherche de la maison parfaite.

### « Planting the Trees of Kenya: The Story of Wangari Maathai » par Claire Nivola

Avec ce livre basé sur une histoire vraie, vous découvrirez ce qui se passe lorsqu'un groupe de personnes dévouées entreprennent de changer leur monde.

### « Bea's Bees » par Katherine Pryor

Découvrez comment nous pouvons faire preuve de compassion envers la faune sauvage à travers nos jardins et nos espaces verts.

Ressources supplémentaires :

« Seek by iNaturalist » : [https://www.inaturalist.org/pages/seek\\_app](https://www.inaturalist.org/pages/seek_app) Une application pour faciliter l'identification des plantes et animaux.

Feuille de travail pour la chasse au trésor Fleur de la compassion

Dessinez un « X » sur chacun des animaux et des éléments nécessaires à leur survie que vous trouvez dans votre jardin ou votre espace vert.

Utilisez cette page comme source d'inspiration pour la chasse au trésor Fleur de la compassion :

<https://kidsgardening.wpengine.com/wp-content/uploads/2017/05/KGN-ScavengerHunt-2.pdf>

Carrés possibles pour la chasse au trésor :

Animaux :

araignées, vers, papillons, coccinelles, scarabées, punaises, abeilles, fourmis, oiseaux et écureuils

Éléments de vie potentiels dans le jardin :

Air : montrer un nuage ou une rafale de vent

Eau : goutte de pluie, flaque d'eau, tuyau

Nourriture : feuilles de plantes, fruits, fleurs, herbe, mangeoire/graines pour oiseaux

Abri : arbres, sol, rochers, nid



## SEMAINE 2 TRAVAIL D'ÉQUIPE

### Résumé

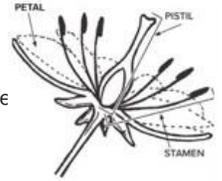
Tout se déroule mieux en travaillant ensemble! Les enfants apprendront la valeur du travail d'équipe en examinant l'importance des pollinisateurs dans le jardin.

### Aperçu

Le travail d'équipe peut donner des résultats étonnants et parfois, il y a des choses que nous ne pouvons tout simplement pas accomplir tout seul. Apprendre à travailler avec les autres est une aptitude importante dans la vie, et un jardin peut aider les enfants à apprendre la valeur du travail d'équipe. Le processus de pollinisation en est un exemple parfait. Dans la nature, les plantes à fleurs font équipe avec certains animaux, que nous appelons des pollinisateurs, afin de faire pousser leurs fruits et leurs graines. Dans cette leçon, les enfants exploreront comment ces plantes et ces animaux travaillent ensemble pour maintenir la vie.

Pourquoi les plantes ont-elles des fleurs? Les fleurs jouent un rôle très important : elles produisent des graines. Les graines donnent naissance à des nouvelles plantes et font en sorte qu'il y ait beaucoup de plantes dans notre environnement. Bien que les fleurs diffèrent d'une plante à l'autre, elles ont toutes certaines parties en commun, y compris :

- Les pétales : Les éléments souvent colorés qui entourent les parties responsables de la production des graines.
- Les étamines : Les parties responsables de du pollen, soit des grains minuscules qui contiennent un type de cellule reproductrice et qui sont souvent de couleur jaune.
- Le pistil : La partie qui contient l'autre type de cellule reproductrice et l'endroit où les graines se forment.



Le pollen produit par les étamines doit se déplacer vers le pistil afin que les graines se développent. Dans certains cas, le pollen se déplace avec l'aide du vent ou de l'eau. Toutefois, dans le cas de plusieurs plantes, la fleur a besoin d'animaux comme les abeilles ou les papillons pour déplacer son pollen vers un pistil. Il s'agit donc des pollinisateurs (ces animaux/insectes) et de la pollinisation (le processus).

Une bouchée de nourriture sur trois que nous prenons est grâce à un pollinisateur!

Pourquoi les pollinisateurs visitent-ils les fleurs? Pour manger leur nectar sucré (et parfois une partie du pollen). Lorsqu'ils butinent le nectar, les grains de pollen adhèrent à leur corps, et lorsqu'ils se déplacent de fleur en fleur, une partie de ce pollen est transférée. Lorsque la pollinisation est réussie, les fruits et les graines se développent.

Ce partenariat est bénéfique à la fois aux pollinisateurs et aux plantes. Les pollinisateurs se nourrissent et les plantes reçoivent un petit coup de main pour produire des fruits et des graines. Les plantes étant une source importante d'oxygène, de nourriture et d'abri, tous les animaux bénéficient de ce résultat.

Vous pouvez jouer au jeu suivant pour susciter l'enthousiasme des enfants envers le travail d'équipe en matière de pollinisation.



## ACTIVITÉ « JE SUIS UNE ABEILLE »

Dans le jeu « Je suis une abeille », les enfants font semblant d'être des abeilles qui récoltent le pollen des fleurs pour l'apporter à leur ruche et nourrir leurs petits. En changeant le nombre d'abeilles, le mouvement des abeilles et le nombre de fleurs disponibles, vous pouvez montrer aux enfants l'effet de ces changements sur le travail des pollinisateurs. Cette activité est plus intéressante avec des groupes d'au moins trois enfants (ou adultes) jouant le rôle d'abeilles.

### Matériaux

- Papier graphique
- Marqueur
- Chronomètre
- Quatre ou cinq seaux ou boîtes
- Papier
- Ruban adhésif
- Boules en styromousse ou pompons (facultatif)

Durée estimée de l'activité  
30 minutes

### Instructions

1. Préparez le jeu. Rassemblez 5 à 10 boîtes ou seaux. Choisissez une boîte/un seau pour représenter la ruche, puis décorez les autres de façon à représenter les fleurs. Formez des boules de papier pour représenter le pollen. Vous pouvez également utiliser des boules de styromousse ou des petits pompons\*.
2. Disposez les fleurs dans une grande pièce ou à l'extérieur. Placez les boules de pollen en nombre plus ou moins égal dans chaque contenant. Placez ensuite votre ruche à une distance modérée.
3. Expliquez aux enfants qu'ils deviendront des abeilles et que, lorsque le chronomètre se déclenchera, ils devront récolter des grains de pollen, un par un, et les ramener à la ruche. Vous pouvez les encourager à battre des ailes et à bourdonner pour ajouter au plaisir.
4. Donnez-leur 30 secondes pour le premier tour. À la fin de cette période, comptez la quantité de pollen qu'ils ont récoltée et écrivez les résultats sur une feuille de papier graphique.
5. Remettez le pollen dans les fleurs à leur emplacement initial. Poursuivez le jeu avec quelques tours de plus et soulignez les différents facteurs pouvant avoir un effet sur les populations de pollinisateurs. Vous pouvez choisir parmi les situations suivantes (dans n'importe quel ordre) ou en imaginer d'autres :

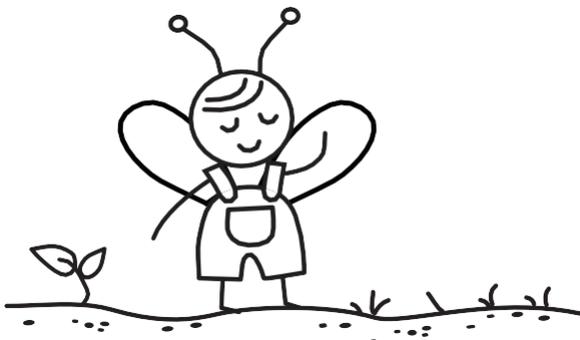
Pour démontrer la perte d'habitat : Expliquez qu'un nouveau projet de construction résidentielle remplace maintenant l'habitat de vos abeilles et enlève la moitié des fleurs du jeu. Donnez à nouveau 30 secondes à vos abeilles pour récolter le plus de pollen possible. Ajoutez les nouveaux résultats aux autres sur votre tableau.

Pour démontrer les problèmes de santé chez les abeilles : Informez vos abeilles que votre ruche a été infectée par un minuscule parasite appelé Varroa qui attaque les abeilles et les affaiblit. Demandez à la moitié de vos abeilles de ne pas participer au prochain tour du jeu. Donnez 30 secondes aux abeilles restantes pour récolter le pollen, mais demandez-leur de marcher plutôt que de courir. Après les 30 secondes, écrivez la quantité de pollen qu'ils ont récoltée.

Pour démontrer l'abus des pesticides : Expliquez à vos abeilles qu'un propriétaire local a utilisé un pesticide pour traiter ses parterres de fleurs, ce qui a détruit la moitié de leur colonie. Demandez à la moitié du groupe de s'asseoir et donnez 30 secondes aux abeilles restantes pour récolter du pollen. Ajoutez les résultats au tableau.

6. Comparez les résultats de chaque tour du jeu « Je suis une abeille ». Discutez de chacune des situations et de leur effet sur les abeilles et la quantité de pollen qu'elles ont pu récolter. Demandez-leur : quels effets la réduction de pollinisateurs peut-elle avoir sur notre environnement et notre approvisionnement alimentaire? Dans quelle mesure est-il important pour nous d'avoir une équipe complète d'abeilles qui travaille dans notre environnement? Que pouvons-nous faire pour protéger les pollinisateurs?

Ramenez la conversation sur le **SUJET** du **TRAVAIL D'ÉQUIPE** en invitant les enfants à parler des occasions où ils ont travaillé **EN ÉQUIPE**. Il peut s'agir de sports, de projets de groupe à l'école, ou d'activités avec leurs amis ou leurs frères et sœurs. Demandez-leur : **QUELS SENTIMENTS RESSENTIEZ-VOUS** lorsque vous faisiez partie d'une **ÉQUIPE**? Qu'est-ce qui était le plus amusant? Qu'est-ce qui était le plus difficile?



Si les enfants soulignent des difficultés, invitez-les à réfléchir aux façons d'améliorer leurs aptitudes en matière de travail d'équipe. Par exemple, en communiquant leurs sentiments avec les membres, en communiquant de manière réfléchie, en se souvenant des objectifs communs de l'équipe, en évitant de blâmer les autres et en demandant conseil à un adulte.

\* Si vous avez le temps, vous pouvez créer un cadre de jeu plus élaboré et prolonger le plaisir avec un costume d'abeille à faire soi-même. Vous trouverez d'autres idées à l'adresse suivante : <https://kidsgardening.org/lesson-plans-be-a-bee/>.

## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : FAÇONNER DES BOULES DE GRAINES POUR LES PÖLLINISATEURS

Les boules de graines faites maison sont une façon originale de partager et de semer des graines de fleurs sauvages favorables aux pollinisateurs. Les boules de graines sont des petits mélanges de graines, d'argile et de terre ou de compost. Pour souligner le travail d'équipe, organisez-vous pour que chacun des enfants effectue chacune des tâches à tour de rôle, ou créez plusieurs postes de travail, par exemple, un poste pour mesurer, un pour mélanger et un pour façonner les boules.

Pour préparer des boules de graines, mettez dans un bol cinq parts d'argile (offerte dans les magasins d'artisanat), une part de compost (ou de terreau) et une part de graines de fleurs sauvages. Mélangez le tout avec les mains, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire afin que le mélange soit humide mais non détrempé. À partir du mélange, façonnez des boules de la taille d'une balle de golf.

Si l'activité a été réalisée en équipe, célébrez les résultats du travail d'équipe!

Les enfants peuvent planter les boules de graines lorsqu'elles sont encore humides ou les laisser sécher à l'air libre. Lancez ou déposez les nouveaux trésors directement sur le sol, tel quel. L'argile se décomposera sous l'effet de la pluie (ou de l'eau) et les graines pousseront. Offrez des boules de graines séchées en cadeau, accompagnées d'instructions pour les planter.

*Livres suggérés :*

« **Bee & Me** » par Alison Jay

*Une petite fille se lie d'amitié avec une abeille qui l'entraîne dans une aventure de découverte, révélant une chose que chaque enfant peut faire pour contribuer à la conservation.*

« **La mission de Bouton d'or par Agriculture in the Classroom** »

*Dans cette charmante histoire, une abeille ouvrière encourage la confiance et la persévérance pendant que vos élèves découvrent la pollinisation et la fabrication du miel. Est également offert en anglais.*

« **Water, Weed and Wait** » par Edith Hope Fine et Angela Demos Halpin

*Lorsque Mme Marigold pose aux enfants de l'école élémentaire Pepper Lane, le défi de transformer une partie inutilisée de la cour de récréation en jardin, ils réalisent qu'ils auront besoin de toute l'assistance qui leur ait offerte. Ce livre peut être utilisé avec de nombreux thèmes, notamment le travail d'équipe, l'amitié, le travail consciencieux et, bien sûr, le jardinage!*

« **Wanda's Roses** » par Pat Brisson

*Wanda et ses voisins travaillent ensemble pour nettoyer un terrain vacant.*

« **The Thing About Bees** » par Shabazz Larkin

*Un merveilleux poème qui souligne pourquoi les abeilles sont si importantes pour nous.*

« **Errol's Garden** » par Gillian Hibbs

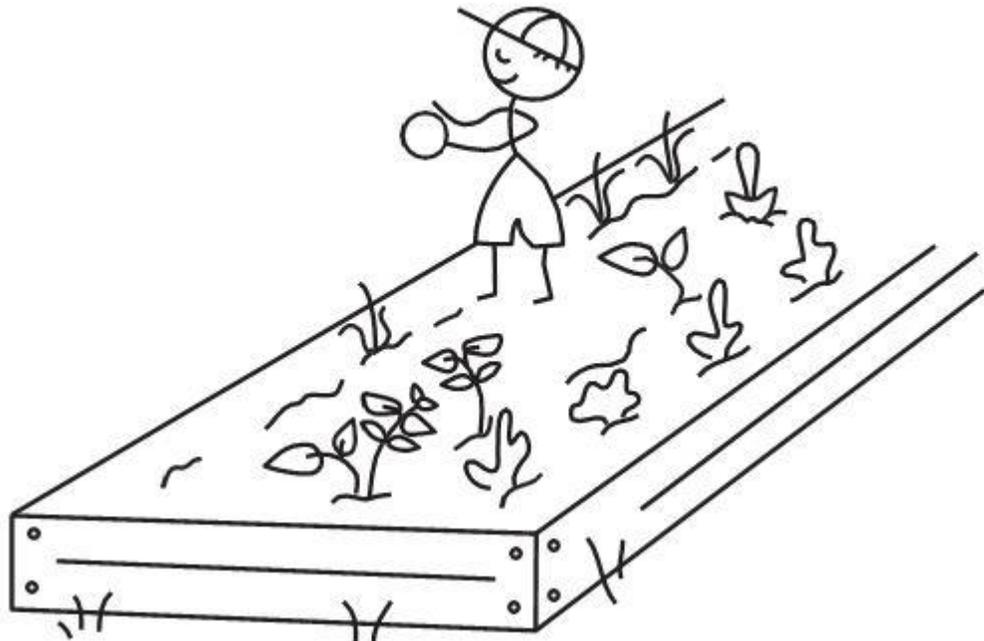
*Jetez un coup d'œil sur ce qu'Errol et ses voisins peuvent accomplir lorsqu'ils travaillent ensemble.*

*Ressources supplémentaires :*

**Guides de plantation écorégionaux de Pollinator Partnership :**

<https://www.pollinator.org/guides>

*Ces guides régionaux offrent des listes de plantes indigènes qui attirent les pollinisateurs.*



## SEMAINE 3 GENTILLESSE

### Résumé

Qu'ils soient les auteurs d'un geste de gentillesse ou en soient les bénéficiaires, les enfants apprennent à quel point la gentillesse est importante dans notre monde. Le jardin offre aux enfants de nombreuses occasions de faire preuve de gentillesse envers autrui.

### Aperçu

Les enfants se rendent compte du pouvoir de la gentillesse par l'expérience. Lorsqu'ils sont les bénéficiaires d'un geste de gentillesse, ils découvrent à quel point il est bon d'être remarqué et apprécié. Lorsqu'ils sont les auteurs d'un geste de gentillesse, ils apprennent qu'apporter du bonheur aux autres apporte également joie et paix à celui qui a fait le geste de gentillesse.

Le jardin offre aux enfants une multitude d'occasions d'exprimer leur gentillesse envers les autres. Voici quelques suggestions pour répandre la joie par le jardinage :

- Plantez de la laitue dans un contenant et offrez-le à un voisin à titre de bol de salade renouvelable.
- Cultivez un jardin de fleurs à couper et livrez des petits bouquets à un foyer de soins.
- Adoptez un endroit dans votre communauté que vous embellirez avec des plantes pollinisatrices. Choisissez des plantes indigènes robustes et attrayantes pour les pollinisateurs indigènes.
- À la fin de la saison de croissance, récoltez les graines de votre jardin pour les donner aux membres de votre famille et à vos amis.
- Ajoutez un banc à votre jardin ou à votre espace vert et invitez les autres à faire une pause et à profiter de la nature.
- Veillez à ce que votre jardin soit accueillant pour les oiseaux, ce qui comprend des arbres et des arbustes qui fournissent des baies et des endroits où ils peuvent s'installer.
- Cultivez un jardin de fines herbes et partagez les fines herbes fraîches avec vos voisins accompagnées de vos recettes préférées.

Les idées pour des petits cadeaux de gentillesse sont infinies, et améliorer votre petit coin du monde est quelque chose que toute votre communauté peut apprécier.



## MANGEOIRES À OISEAUX FAITES MAISON

Vous trouverez ci-dessous des mangeoires à oiseaux amusantes que vous pouvez fabriquer pour votre jardin et partager avec d'autres. Offrir de la nourriture aux oiseaux est certes un geste de gentillesse pour vos amis à plumes, mais cela apporte aussi de la joie à vos amis humains qui observent les oiseaux.

Durée estimée de l'activité  
30 minutes

## GUIRLANDE DE CANNEBERGES ET DE MILLET EN GRAPPE

Les guirlandes de canneberges et de millet en grappe nourrissent de nombreux oiseaux sauvages - des jaseurs d'Amérique aux cardinaux - et elles ajoutent une couleur festive aux arbres et arbustes du paysage. Nous pouvons même les enrouler autour d'une mangeoire à oiseaux, mais il faut faire attention aux écureuils!

Matériaux :

- Un sac de 12 oz de canneberges
- Dix grappes de millet (offertes dans les animaleries)
- De cinq à six pieds de fil pour gros travaux
- Une aiguille à coudre émoussée (en plastique ou en métal)
- Un ruban rouge (les oiseaux peuvent voir et sont attirés par la couleur rouge!)

Instructions :

1. Enfilez l'aiguille avec un long fil, noué à l'extrémité, et enfiler autant de canneberges que possible, puis prenez soin de bien attacher le bout.
2. Utilisez des morceaux de ruban de 25,4 cm (10") pour attacher les grappes de millet au fil de canneberges à tous les 15,25 cm (6") environ.
3. Accrochez vos guirlandes. Elles sont très jolies sur les arbres, et les oiseaux de toutes sortes les adorent!

## GÂTEAUX DE SUIF DÉCOUPÉS

Plusieurs types d'oiseaux ont besoin de graisse pour se garder en bonne santé en hiver et apprécient les gâteaux de suif et de graines. Ces gâteaux de suif et graines découpés sont attrayants, mais les préparer peut être un peu salissant, alors munissez-vous de serviettes pour le nettoyage.

Matériaux :

- Bol à mélanger
- Spatule en caoutchouc
- Grands emporte-pièces en formes festives avec dessus ouvert
- 20 oz de suif (offerts dans les animaleries et dans plusieurs centres de jardinage)
- 125 ml (1/2 tasse) de graines d'oiseaux chanteurs
- Papier ciré
- Ficelle
- Gros trombones
- Plaque à biscuits
- Canneberges et graines de tournesol

Instructions :

1. Mélangez le suif et les graines pour oiseaux dans le bol avec la spatule en caoutchouc.
2. Recouvrez la plaque à biscuits de papier ciré et déposez les emporte-pièces dessus.
3. Utilisez la spatule en caoutchouc et vos doigts pour remplir les emporte-pièces du mélange mou de suif et de graines jusqu'à une profondeur d'environ 1,9 cm (3/4 po). Utilisez les graines de tournesol et les canneberges pour décorer les formes.
4. Soulevez chaque emporte-pièce pour ne laisser que les gâteaux de suif. Ensuite, créer un crochet en piquant un trombone plié dans le haut de chaque gâteau. Vous pouvez également vous servir d'une paille ou d'un crayon pour faire un trou de suspension dans le suif.
5. Mettez les gâteaux au congélateur jusqu'à ce qu'ils soient durcis, puis suspendez-les aux branches de l'arbre. Conservez le surplus dans un endroit frais.

## POMMES DE PIN INCRUSTÉES DE GRAINES

Les pommes de pin blanc sont les plus faciles à trouver et à utiliser pour ces décorations amusantes et faciles à fabriquer, mais n'importe quelle pomme de pin fera l'affaire. Les enfants adorent fabriquer ces décorations; elles sont si jolies et si faciles à réaliser.

Matériaux :

- Pommes de pin séchées
- 250 ml (1 tasse) de beurre d'arachides ou de beurre de tournesol
- 125 ml (1/2 tasse) de graines pour oiseaux chanteurs (plus des graines supplémentaires à saupoudrer)
- Bol à mélanger
- Spatule en caoutchouc
- Plaque à biscuits
- Papier ciré
- Ruban étroit rouge

Instructions :

1. Attachez une longueur de ruban de 25,4 cm (10") à la partie supérieure de la pomme de pin (un pistolet à colle chaude est idéal pour cette tâche).
2. Dans le bol à mélanger, ajoutez le beurre d'arachide ou de tournesol et les graines, et brassez avec la spatule en caoutchouc jusqu'à ce que le tout soit mélangé.
3. Déposez les pommes de pin sur la plaque à biscuits recouverte de papier ciré, puis utilisez la spatule pour les recouvrir généreusement du mélange de graines.
4. Après avoir recouvert les pommes de pin, saupoudrez des graines supplémentaires sur la surface.
5. Mettez-les au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient fermes et prêtes à être suspendues. Conservez le surplus dans un endroit frais.

Demandez aux enfants de réfléchir à quel point **cela nous rend HEUREUX de DONNER** et de recevoir des **CADEAUX de GENTILLESSE**. Invitez-les à parler de moments où ils ont ressenti la joie de donner. Rappelez-leur que **DONNER N'EST PAS TOUJOURS UNE QUESTION DE DONNER DES OBJETS**, ou une question de dépenser de l'argent. Offrir à quelqu'un un cadeau en forme de **TEMPS, d'ATTENTION** ou **d'EFFORT** peut avoir un effet encore plus important qu'un cadeau emballé.



## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : CRÉER DES NOUVELLES PLANTES À PARTIR DE VIEILLES PLANTES

Qu'y a-t-il de plus excitant que de transformer une plante en 30 nouvelles plantes pour ensuite les offrir à des amis et membres de la famille? Le bouturage de racines est l'une des nombreuses façons de faire pousser des nouvelles plantes. Cette technique de propagation est amusante et permet aux enfants de comprendre la croissance des plantes.

Certaines plantes ne s'enracinent pas facilement à partir de boutures. Il est donc préférable de commencer par les plus faciles. Les pothos et les philodendrons (plantes d'intérieur grimpantes courantes) sont des bons choix, de même que les coléus et les géraniums. Elles s'enracinent toutes facilement dans un vase d'eau.

1. Examinez la vigne ou la tige, et prêtez attention aux parties où les feuilles sont attachées à la tige. Ces parties sont les nœuds, et c'est de là que les nouvelles racines se développeront. En partant de l'extrémité supérieure de la tige ou de la vigne, comptez six à huit feuilles en descendant. Utilisez des ciseaux propres et coupez juste en dessous d'un nœud. Enlevez les feuilles de la partie inférieure jusqu'à ce qu'il en reste au moins quatre.
2. Déposez la ou les tiges coupées dans un verre ou un vase d'eau, en veillant à ce qu'au moins deux nœuds soient immergés. Tous les deux ou trois jours, videz l'eau, lavez le verre ou le vase et remplissez-le d'eau fraîche.
3. Cela prend parfois plusieurs semaines, voire un mois ou plus, avant que les plantes développent des racines. Une fois que les racines seront développées, vous pourrez planter les boutures enracinées dans un pot avec du terreau humide.

Pendant que vous et vos enfants observez et attendez que les racines poussent, rappelez-vous que le temps et les efforts que vous consacrez à ce projet mènent aux gestes de gentillesse à venir : offrir des nouvelles plantes aux membres de la famille et aux amis. Savourez la joie pendant tout le processus de don!

Pour davantage d'instructions, visitez le site Web :

<https://kidsgardening.org/lesson-plans- asexual-propagation/>

*Livres suggérés :*

« *Planting the Wild Garden* » par Kathryn O. Galbraith

*Un grand nombre de graines sont également semées dans le jardin sauvage, mais pas par les mains des agriculteurs. Des différents types d'animaux transportent les graines, souvent sans le savoir.*

« *If you Plant a Seed* » par Kadir Nelson

*Observez les animaux alors qu'ils apprennent ce qui se passe lorsqu'ils sont gentils et qu'ils partagent avec les autres.*

« *Miss Rumphius* » par Barbara Cooney

*Suivez mademoiselle Rumphius alors qu'elle s'affaire à rendre le monde meilleur.*

« *Flower Garden* » par Eve Bunting

*Lisez l'histoire d'une petite fille qui plante un jardin en pots pour offrir en tant que cadeau d'anniversaire spécial.*

« *The Curious Garden* » par Peter Brown

*Découvrez ce qui se passe lorsqu'un garçon décide d'être gentil avec les plantes qu'il trouve.*



## SEMAINE 4 AMITIÉ

### Résumé

Nos amitiés nous aident à comprendre la compassion et insufflent notre vie de joie et de rires. Les amis se présentent sous toutes les formes et dans toutes les tailles, et peuvent même inclure des copains verts et feuillus!

### Aperçu

Tisser des liens d'amitié nous aide à nous rapprocher des autres de façon plus significative. Pour être un ami, il faut certes apprendre à écouter les autres et à découvrir leurs besoins. Nos amitiés nous donnent constamment l'occasion de faire preuve de compassion.

Tisser des liens d'amitié n'est pas exclusif aux humains; les plantes aussi forgent des relations utiles! Par exemple, les scientifiques nous indiquent que les racines des plantes sont jointes les unes aux autres, et même à certains champignons, afin qu'elles puissent partager l'eau et les nutriments.

Une autre amitié végétale bien connue est la méthode « Three Sisters Garden » (jardin des trois sœurs) qui est une technique de cultivation pratiquée depuis des siècles par les peuples indigènes de l'Amérique du Nord. Lorsque le maïs, les haricots et les courges sont plantés ensemble, ils s'enrichissent mutuellement. Le maïs fournit un support aux vignes de haricots. Les haricots (en concert avec les bactéries qui vivent sur leurs racines) fournissent de l'azote qui est un nutriment important. Les grandes feuilles piquantes des courges créent de l'ombre au sol pour empêcher la croissance des mauvaises herbes, et elles dissuadent également les animaux nuisibles.

Les enfants ont une affinité naturelle pour la faune. Par exemple, ils s'amusent à souffler sur les têtes de pissenlit, partent à la recherche de trèfles à quatre feuilles et grimpent aux arbres. Le projet de cette semaine cultive cette affinité pour les amitiés humaines/végétales.



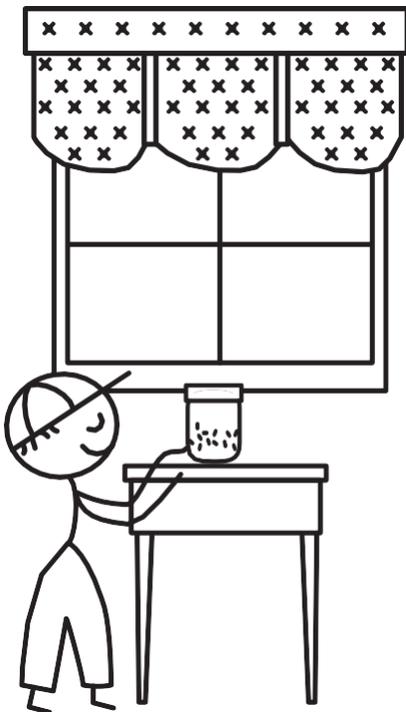
## FABRIQUER DES AMIS VÉGÉTAUX

Ces amis végétaux sont une façon amusante d'encourager les enfants à mettre en pratique le savoir-faire nécessaire pour entretenir des amitiés – ils se feront des nouveaux amis végétaux qui égayeront leurs journées! Les enfants ne se contenteront pas de créer leurs nouveaux amis, ils leur fourniront également tout ce dont ils ont besoin pour pousser. Fabriquer des amis végétaux supplémentaires pour les partager est un geste attentionné qui cultive les amitiés humaines aussi.

### Matériaux :

- Paire de bas-culottes ou une bouteille d'eau en plastique
- Terreau
- Graines de graminées (ray-grass annuel offert dans les centres de jardinage, ou graines d'herbe de blé souvent offertes dans les magasins d'aliments naturels); 10 à 15 ml (deux à trois cuillères à thé) par « ami »
- Divers articles de bricolage, tels que des yeux qui bougent, des boutons, des boules de pompons, du feutre, des cure-pipes
- Colle de bricolage ou pistolet à colle

Durée estimée de l'activité  
30 minutes



### Instructions :

Vous pouvez utiliser des morceaux de bas-culottes ou réutiliser des bouteilles d'eau pour fabriquer des amis végétaux.

### Si vous utilisez des bas-culottes :

1. Coupez un morceau de bas-culottes de 15,25 à 20,32 cm (6" à 8") de long (le choix de la couleur est le vôtre). Si le morceau coupé n'inclut pas le bout de pied, nouez une extrémité des bas-culottes et retournez-les à l'envers. Le tout ressemblera alors à un petit sac en bas de nylon.
2. Demandez aux enfants de mettre de 10 à 15 ml (deux à trois cuillères à thé) de graines de graminées dans l'extrémité fermée des bas-culottes, puis de remplir le reste avec du terreau. Nouez l'autre extrémité, puis demandez aux enfants de façonner le tout délicatement avec leurs mains pour lui donner la forme d'une tête.
3. Déposez la tête dans un plat peu profond, avec le côté qui a des graines de graminées vers le haut. Il est maintenant temps de la décorer! Demandez aux enfants de choisir des articles de bricolage pour lui donner des yeux, un nez, une bouche et des bras. Fixez-les avec de la colle de bricolage ou un pistolet à colle. (Attention : les pistolets à colle chaude ne doivent être utilisés que par des jeunes d'un âge approprié et par des adultes.)
4. Lorsque la colle est sèche ou refroidie, les enfants peuvent arroser soigneusement leur nouvel ami végétal jusqu'à ce que la terre soit bien humectée, puis le placer sur un plat ou une autre surface imperméable dans un endroit chaud. Rappelez aux enfants qu'ils doivent vérifier leur ami quotidiennement pour s'assurer que la terre reste humide. C'est une bonne façon de mettre en pratique leurs aptitudes en matière de soins. Si leur ami semble se dessécher rapidement, gardez un réservoir d'eau dans le plat. Au cours des trois à cinq jours suivants, des « cheveux » commenceront à pousser sur la tête de leur nouvel ami végétal!

### Si vous utilisez une bouteille d'eau en plastique :

1. Fabriquez un pot maison en coupant le haut de la bouteille d'eau, prenant soin de percer soigneusement quelques trous dans le fond pour évacuer l'excès d'eau.
2. Demandez aux enfants de remplir le pot de terre humide, jusqu'à environ 2,54 cm (1") du haut.
3. Il est temps de planter! Demandez aux enfants de mesurer de 10 à 15 ml (deux à trois cuillères à thé) de graines de graminées et de les enfoncer dans la terre. Les graines n'ont pas besoin d'être complètement recouvertes par la terre, mais elles doivent être en contact direct avec la terre afin de rester humides.

Passez à l'étape quatre ci-dessus, pour décorer le pot et prendre soin des graines/plantes.

Gardez les nouveaux amis des enfants près d'une fenêtre ensoleillée et rappelez-leur d'arroser au besoin. Une fois que les racines des « cheveux » d'herbe seront bien établies, dans une semaine ou deux, les enfants pourront couper les cheveux de leur ami ou les laisser pousser pour voir la longueur qu'ils atteindront!

Si vous avez le temps et les matériaux nécessaires, demandez aux enfants d'en fabriquer plusieurs pour créer une famille entière d'amis végétaux, ou pour offrir en cadeau et ainsi partager le plaisir et apporter un sourire aux lèvres de leurs amis humains!

## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : BÂTIR UN FORT D'AMITIÉ VERT

Disposer d'un endroit spécial pour se retrouver entre amis est une excellente addition à un jardin ou à un espace vert. Voici deux façons simples de bâtir un fort d'amitié vert.

Plantez un fort en haricots :

- Choisissez un emplacement en plein soleil avec un sol humide et bien drainé.
- Choisissez un type de « haricots à rames » ; ces haricots sont des plants vigoureux qui s'enroulent autour d'un support. Évitez les types de « haricots nains », car ils restent en forme d'arbuste court.
- Attachez ensemble l'une des extrémités de six à huit tiges de bambou d'une longueur de 2,5 m (8') chacune. Si vous ne disposez pas de bambou, vous pouvez utiliser des branches tombées au sol ou tout autre type de bâton long. Mettez-les debout, en écartant l'ensemble des extrémités non attachées pour créer un fort en forme de cône d'environ 1,5 m (5') de diamètre à la base. Enfoncez les tiges de bambou dans le sol pour les stabiliser.
- Enlevez les mauvaises herbes, l'herbe et les roches du sol sur une largeur de 30 cm (12") autour des tiges de bambou pour créer la zone de plantation. Décompactez le sol dans la zone de plantation jusqu'à une profondeur d'au moins 20,3 cm (8"), et ajoutez du compost ou un engrais à libération lente.
- Semez deux ou trois graines de haricot à la base de chaque tige de bambou, en laissant une section sans graine qui servira de porte.
- Arrosez doucement les graines après les avoir semées. Demandez aux enfants de vérifier l'humidité du sol tous les jours, et d'arroser au besoin pour qu'il reste humide, surtout lorsque les plants sont jeunes. (Lorsque les plants seront plus âgés, leurs racines seront profondes et pourront supporter des conditions plus sèches.) Les enfants peuvent commencer à profiter de leur nouveau fort en haricots immédiatement après sa construction. Par ailleurs, vous devez leur expliquer qu'ils doivent faire attention à leurs jeunes plants lorsqu'ils commencent à sortir du sol.
- Lorsque les plants seront garnis de quelques feuilles, déposez doucement du paillis autour d'eux pour empêcher les mauvaises herbes et l'herbe de repousser. Vous devrez peut-être aussi couper l'herbe ou désherber à l'intérieur du fort, au moins jusqu'à ce que les plants de haricots soient assez grands pour créer de l'ombre au sol.

Plantez une maison en tournesols :

Si vous disposez de plus de temps, planter une maison en tournesols est une autre façon de bâtir un fort d'amitié vert.

- Choisissez un emplacement en plein soleil où le sol est humide et bien drainé. La maison en tournesols peut être de n'importe quelle taille ou forme, mais un bon point de départ serait de préparer un carré de 1,22 m x 1,22 m (4' x 4').
- Tracez le contour de la maison en saupoudrant de la farine sur le sol et ainsi marquer le périmètre où les « murs » de tournesols pousseront. Enlevez les mauvaises herbes, l'herbe et les roches du sol sur une largeur de 30 cm (12") le long de ce périmètre.
- Décompactez le sol dans la zone de plantation jusqu'à une profondeur d'au moins 20,3 cm (8"), et ajoutez du compost ou un engrais à libération lente. Cette zone de 30 cm (12") de large servira de lit de plantation.
- Demandez aux enfants de semer les graines de tournesol à environ 2,54 cm (1") de profondeur et à 5,08 cm (2") d'intervalle le long de cette zone nettoyée, soit en une seule rangée, soit en plusieurs rangées si vous souhaitez créer des « murs » plus épais. Laissez une section d'une longueur de 60 à 90 cm (2' à 3') sans graine qui servira de porte\*.
- Arrosez doucement les graines après les avoir semées. Demandez aux enfants de vérifier l'humidité du sol tous les jours, et d'arroser au besoin pour qu'il reste humide, surtout lorsque les plants sont jeunes. (Lorsque les plants seront plus âgés, leurs racines seront profondes et pourront supporter des conditions plus sèches.)
- Selon le nombre de graines qui ont germé, il sera peut-être nécessaire d'éclaircir les plants. Lorsque les semis mesurent environ 2,5 cm (6") de haut, éclaircissez les rangées en gardant les semis les plus forts et en enlevant les autres, de sorte que les plants restants soient espacés de 2,5 cm (8"). Les plants que vous avez enlevés peuvent être doucement transplantés dans une autre zone du jardin. Toutefois, remarquez que les plants de tournesols ne survivent pas toujours lorsqu'ils sont transplantés. Ne vous découragez pas si c'est le cas avec les vôtres.
- Lorsque les plants ont atteint une hauteur d'environ 30 cm (1'), déposez doucement du paillis d'écorce déchiquetée autour d'eux, ou du compost, pour empêcher les mauvaises herbes et l'herbe envahissantes d'entrer en compétition avec les tournesols. Selon le type tournesol que vous avez planté, les plants commenceront à produire des fleurs au bout de sept à douze semaines.

\*Il se peut que vous ayez à désherber ou à tondre la pelouse qui pousse au centre de la maison en tournesols. Vous devez donc laisser une ouverture (zone sans semence) suffisamment large pour que vous puissiez y accéder.

C'est le temps de jouer! Laissez vos enfants décorer et meubler leur fort en ajoutant un butoir de porte en pierre ou peut-être des chaises et une petite table pour les visites entre amis. Au fur et à mesure que les plants pousseront, les enfants disposeront d'un endroit de plus en plus privé pour se retrouver ensemble, raconter des histoires, regarder les nuages, lire des livres ou jouer à des jeux.

Livres suggérés :

« *The Forever Garden* » par **Laurel Snyder**

Lorsque Honey apprend qu'elle déménagera, elle s'inquiète du sort de son jardin adoré. Heureusement, son amie Laurel est là pour lui donner un coup de main. Honey découvre que l'un des meilleurs avantages d'avoir un jardin, c'est qu'il offre l'occasion de cultiver des amitiés.

« *Sunflower House* » par **Eve Bunting**

Découvrez comment faire pousser une maison en tournesols.

« *The Ugly Vegetables* » par **Grace Lin**

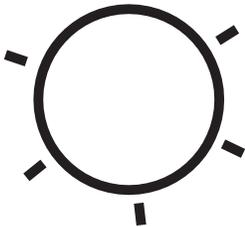
Découvrez comment le jardin d'une petite fille a contribué à rapprocher les résidents d'un quartier.

« *Lola Plants a Garden* » par **Anna McQuinn**

Découvrez la manière dont Lola conçoit un espace spécial à partager avec ses amis.

« *Plantzilla* » par **Jerdine Nolen**

Un livre créatif au sujet d'un garçon et son meilleur ami Plantzilla.



## SEMAINE 5 GÉNÉROSITÉ

### Résumé

La générosité n'implique pas nécessairement le don d'objet; il peut s'agir de donner de soi d'une quelconque façon, comme offrir son temps ou ses efforts à autrui. Un don de soi peut être tout aussi significatif – voire encore plus! – qu'un cadeau que vous avez acheté.

### Aperçu

Tandis qu'il est agréable d'offrir des cadeaux et de les débiller, il existe bien des façons d'exprimer sa générosité autre que de donner des objets. Par exemple, offrir toute son attention à quelqu'un, l'écouter quand il a besoin de parler ou l'aider à réaliser un projet sont tous des « cadeaux » qui peuvent être particulièrement significatifs pour le bénéficiaire. Donner librement de son temps est un geste de générosité et un élément important de l'apprentissage sur la compassion.

C'est souvent facile d'oublier que faire preuve de gentillesse avec des mots ou des gestes peut transformer la journée d'une personne. Et ils ne coûtent rien! Ces simples expressions de générosité ne doivent pas être réservées pour la famille et les amis. Rappelez aux enfants qu'ils peuvent également être destinées à des connaissances ou même à des personnes qu'ils viennent tout juste de rencontrer! Les enfants en seront récompensés par le sentiment chaleureux qu'ils éprouveront du fait de « faire plaisir à autrui ».

Dans l'activité suivante, les enfants fabriqueront des bons-cadeaux en vue d'offrir leur temps et leurs efforts pour accomplir des tâches se rapportant aux plantes, jardins et paysages.



## BONS-CADEAUX DE JARDINAGE

### Matériaux :

- Papier
- Crayon à mine, crayon de couleur, marqueur ou stylo
- Vieux catalogues de graines, enveloppes de graines vides (facultatif)
- Colle (si vous utilisez des catalogues de graines)

### Durée estimée de l'activité :

30 minutes

### Instructions :

1. Invitez les enfants à réfléchir à ce qu'ils ont à donner sans que cela n'implique de l'argent ou des cadeaux physiques. S'ils ont besoin d'un peu d'aide, demandez-leur de se souvenir d'une occasion où ils ont fait ou dit quelque chose qui a fait sourire quelqu'un. Les exemples seront certes d'une grande variété : sortir les poubelles sans se le faire demander, encourager quelqu'un qui a des difficultés à réaliser un projet, ou encore dire un merci sincère et amical à un employé de magasin ou à un brigadier scolaire.
2. Maintenant que vous les avez aidés à réfléchir dans ce sens, introduisez l'idée d'offrir des bons-cadeaux. Si nécessaires, expliquez-leur que les bons-cadeaux sont des morceaux de papier qui peuvent être échangés contre quelque chose. Ils sont parfois utilisés pour des articles ou des activités qui coûtent de l'argent, comme aller voir un film ou aller souper au restaurant. Expliquez-leur que leurs bons-cadeaux serviront à fournir des choses qui ne coûtent pas d'argent. Ils sont plutôt des cadeaux de temps et d'efforts.
3. Orientez la conversation vers les différentes façons dont les enfants pourraient donner de leur temps, en les guidant vers des idées de tâches qui se rapportent aux plantes, jardins et paysages. Invitez-les à « se mettre à la place d'une autre personne » et à imaginer ce que cette personne pourrait nécessiter ou ce qu'elle apprécierait.

Voici quelques exemples :

- Désherbage dans l'allée en avant de la maison
- Aider à semer/planter le potager
- Décorer le trottoir en dessinant des fleurs à la craie
- Aider à râteler les feuilles
- Aider à organiser les fournitures de jardinage
- Préparer des étiquettes pour les plants du potager

Commençons donc à fabriquer les bons-cadeaux. Vous pouvez commencer en utilisant le modèle ci-dessous ou une feuille de papier vierge.

Remplissez au préalable le champ « Pour » de quatre des bons-cadeaux :

- Aider à râteler les feuilles
- Une heure de désherbage
- S'occuper des plants et plantes pendant vos vacances
- Aider à semer/planter votre potager

Laissez le champ « Pour » de deux des bons-cadeaux en blanc pour que les enfants les remplissent.

4. Invitez les enfants à décider de ce qu'ils veulent offrir. Ils peuvent choisir des activités parmi les modèles préremplis ou innover. Demandez-leur de remplir les champs « De » et « Pour » des bons-cadeaux, y compris le champ « À » s'ils savent à qui ils comptent les offrir.

Les enfants peuvent choisir de créer des bons-cadeaux pour différentes personnes, ou ils peuvent créer un « carnet de coupons » en agrafant plusieurs bons-cadeaux ensemble destinés à la même personne.

5. Les enfants peuvent maintenant décorer leurs bons-cadeaux. Ils peuvent dessiner des images ou découper des photos dans un catalogue de graines et faire un collage de photos en les reliant avec de la colle. Si nécessaire, laissez sécher les bons-cadeaux décorés.

Pour terminer, ramenez la conversation sur l'**IDÉE** de **GÉNÉROSITÉ**. Demandez-leur si leur perception de ce qu'un cadeau peut être a changé. Encouragez-les à **IMAGINER** les **SOURIRES** qu'ils verront lorsqu'une personne recevra l'un de leurs bons-cadeaux, et demandez-leur comment **ILS SE RESSENTIRONT** en voyant cette réaction. Le message est renforcé : **DONNER APPORTE DU BONHEUR, TANT pour CELUI QUI REÇOIT que pour CELUI QUI DONNE!**



## BON-CADEAU

À : \_\_\_\_\_

DE : \_\_\_\_\_

POUR : \_\_\_\_\_

## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : CRÉER UN JARDIN EN POTS

Pas de terrain pour jardiner? Pas de problème! Même si vous avez peu d'espace, un sol pauvre, ou êtes entouré de ciment et d'asphalte, vous pouvez avoir un jardin florissant... en pots. Avec des pots, les enfants peuvent avoir leur propre jardin à planter et entretenir. Les enfants adorent choisir des pots colorés et explorer tous les choix de choses à planter.

Pour ajouter à l'amusement, demandez aux enfants de penser à une personne qui pourrait apprécier recevoir un jardin en pots comme cadeau. Il s'agit peut-être d'un voisin occupé qui n'a pas le temps de s'occuper d'un grand jardin mais qui aimerait avoir des fleurs sur son perron, ou un membre de la famille qui n'a pas l'espace pour un potager mais qui aime les salades fraîches. Un pot rempli de fleurs ou un contenant dans lequel pousse de la laitue sera certes accueilli avec un sourire.

Un cadeau-surprise toujours agréable, mais s'il s'agit d'un jardin en pots, vous seriez sage de poser quelques questions au destinataire, comme : « Disposez-vous d'un espace qui est toujours ensoleillé? Partiellement ensoleillé? À l'ombre? Préférez-vous les fleurs ou les comestibles? Avez-vous des favoris? »

Offrir un jardin en pots personnalisé n'est pas seulement un geste de générosité, c'est aussi un geste de compassion. Rappelez aux enfants que la compassion est un processus à deux étapes : identifier les besoins d'autrui, puis prendre des mesures pour aider à répondre à ces besoins. En parlant au bénéficiaire à l'avance, les enfants seront en mesure de concevoir et de planter un jardin en pots adapté particulièrement aux besoins du bénéficiaire; l'exemple parfait d'un geste de compassion!

Pour obtenir des instructions complètes sur la création d'un jardin en pots avec des enfants, visitez le site Web :

« Consider Container Gardens » (songez aux jardins en pots)  
<https://kidsgardening.org/designing-a-school-garden-consider-container-gardening/>

« Container Gardening for Kids » (jardinage en pots pour les enfants)  
<https://kidsgardening.org/garden-activities-container-gardening-for-kids/>

*Livres suggérés :*

« **The Giving Tree** » : **A Retelling of a Traditional Metis Story** par **Leah M. Dorion**

« **Une autre version de l'arbre généreux** »

*Une histoire richement imprégnée de la culture métisse, qui souligne les souvenirs d'enfance de Moushoom alors qu'il décrit la découverte du « grand arbre généreux ». Cette histoire met l'accent sur la force, la gentillesse, la tolérance, le respect, l'attention et, surtout, l'importance du lien avec la Terre Mère*

« **Zora's Zucchini** » par **Katherine Pryor**

*Que faire lorsque votre jardin déborde de courgettes.*

« **A Grand Old Tree** » par **Mary Newell DePalma**

*Suivez la vie d'un arbre et découvrez tout ce qu'il fait pour notre monde.*

« **A Seed is Sleepy** » par **Dianna Hutts Aston**

*Découvrez tout le travail important que font les graines.*

« **The Giving Tree** » par **Shel Silverstein**

*L'histoire classique d'un arbre qui donne tout de lui-même.*



## SEMAINE 6 GRATITUDE

### Résumé

C'est en exprimant notre reconnaissance et nos remerciements aux autres pour leur gentillesse et leur générosité que nous pouvons boucler la boucle de la compassion. Les enfants peuvent exprimer leur gratitude en créant des cadeaux amusants et magnifiques en utilisant ce qu'il y a dans le jardin.

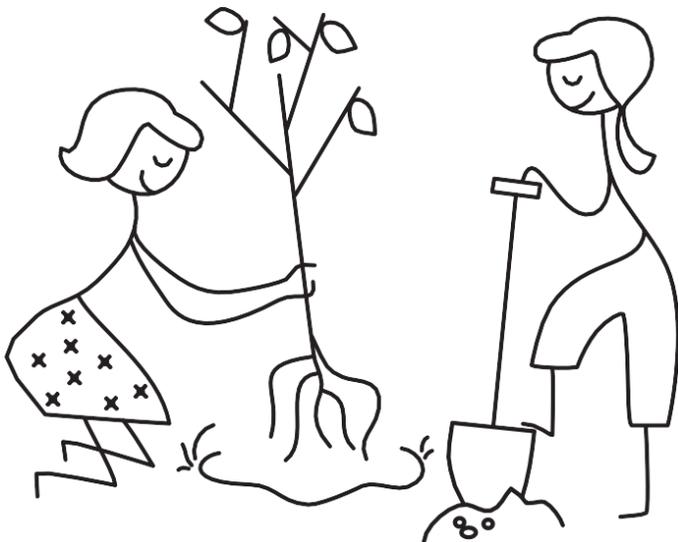
### Aperçu

Prendre le temps de dire merci est un élément important de l'apprentissage sur la compassion. La personne qui a fait preuve de gentillesse bénéficie d'une expression de gratitude; elle est heureuse de savoir que sa contribution a été appréciée. Une expression de gratitude aide également le destinataire à mieux apprécier le cadeau qu'il a reçu. Les enfants peuvent fabriquer des cadeaux de remerciement à partir de ce qu'il y a dans le jardin pour les aider à exprimer leur appréciation aux personnes spéciales dans leur vie et dans la communauté.

Lancez vos enfants dans l'exploration de la gratitude en créant un arbre de remerciements. Avec du papier de construction brun, découpez le tronc et les branches de l'arbre. Collez-les sur un mur. Ensuite, demandez aux enfants de découper des feuilles d'arbre dans du papier vert ou de plusieurs couleurs. Demandez aux enfants d'écrire sur chaque feuille le nom des personnes et des choses pour lesquelles ils sont reconnaissants. Cette activité peut être effectuée toute à la fois ou quotidiennement. Ajoutez vos feuilles au tronc pour créer une belle exposition des personnes et des choses spéciales dans leur vie.

L'étape suivante consiste à faire un peu de remue-méninges sur toutes les façons dont une personne peut exprimer sa gratitude.

Exprimer son appréciation peut être aussi simple qu'un remerciement oral ou aussi élaborée qu'un cadeau de remerciement. Vous trouverez ci-dessous des instructions pour fabriquer des cartes de remerciement en se servant de fleurs ou de feuilles pressées cueillies dans le jardin.



## CARTES DE REMERCIEMENT AVEC DES FLEURS PRESSÉES

### Matériaux :

- Ciseaux
- Presse à fleurs faite maison (matériaux et instructions ci-dessous) OU
- Vieil annuaire téléphonique et du papier de soie
- Presse-papiers (comme des livres lourds ou des briques)
- Colle blanche diluée ou du Mod Podge (un produit d'étanchéité, de collage et de finition à base d'eau)
- Papier de construction ou autre papier rigide

### Durée estimée de l'activité :

Une heure pour cueillir et presser; deux semaines ou plus pour le séchage

### Instructions :

Une presse à fleurs comprime des parties de plantes entre des couches de matériaux absorbants afin qu'elles puissent sécher rapidement. (Cela permet de mieux préserver les spécimens et leurs couleurs.) Vous pouvez faire sécher des fleurs entre les pages d'un vieil annuaire téléphonique, mais vous obtiendrez des meilleurs résultats avec une simple presse à fleurs bricolée à la maison.

1. Pour bricoler votre propre presse à fleurs, vous aurez besoin de plusieurs types de matériaux coupés en morceaux de taille égale. Les morceaux peuvent être des rectangles ou des carrés de n'importe quelle taille. Une presse à fleurs qui mesure 20,3 cm (8" x 8") est un bon point de départ. Découpez les matériaux suivants dans la taille de votre choix :
  - Huit à six morceaux de carton ondulé (l'ondulation augmente la circulation de l'air)
  - 16 à 20 morceaux de papier buvard (ou des feuilles de papier journal)
  - Deux planchettes de contreplaqué
2. Après avoir préparé tout ce matériel, il faut aller chercher les plantes. Choisissez un moment de la journée où les plantes sont exemptes de rosée ou de pluie. Demandez aux enfants de cueillir des éléments végétaux, comme du feuillage, des fleurs et des fougères. (Prenez soin d'obtenir la permission nécessaire si vous aller ailleurs que dans votre propre jardin pour cette cueillette.) Les enfants peuvent utiliser des ciseaux pour couper des fleurs, des feuilles ou des plantes entières, en tenant compte des dimensions de la presse à fleurs.

Suggérez-leur de choisir des petites fleurs minces, car elles sont plus faciles à presser que les fleurs volumineuses. (Pour les fleurs plus épaisses, les enfants peuvent presser des pétales individuels plutôt que la fleur entière.) En outre, les fleurs cueillies à différents stades de floraison peuvent favoriser une présentation plus intéressante.

Pour conserver la fraîcheur des plantes cueillies, mettez-les dans des sacs en plastique fermés et à l'abri du soleil. Il faut mettre les plantes dans la presse le plus tôt possible. Si vous devez les ranger pour la nuit, ajoutez une feuille essuie-tout humide dans le sac pour les empêcher de trop se faner.

3. Positionnez les éléments végétaux dans la presse à fleurs. Pour monter votre presse à fleurs maison, commencez en mettant un morceau de contreplaqué sur votre surface de travail, puis ajoutez un morceau de carton ondulé par-dessus. Ajoutez ensuite le papier buvard (ou plusieurs couches de papier journal).

Demandez aux enfants de déposer soigneusement chaque feuille ou fleur sur le papier buvard (ou le papier journal). Ils peuvent déposer plusieurs fleurs ou plantes de la même épaisseur sur la même feuille de papier, mais elles ne doivent pas se toucher.

Placez délicatement une feuille de papier buvard (ou plusieurs feuilles de papier journal) sur les plantes, en veillant à ne pas les déplacer. Ajoutez ensuite un morceau de carton ondulé. Continuez les couches : carton, papier, plantes, papier, carton, etc. pour créer une pile d'une hauteur de 10,2 cm (4"). Complétez le tout avec la deuxième planchette de contreplaqué.

Si vous utilisez un vieil annuaire téléphonique, disposez les plantes entre les pages de l'annuaire, en veillant à ce qu'il y ait au moins 10 pages entre les spécimens. (Remarquez que l'humidité des plantes sera absorbée par les pages et endommagera l'annuaire.)

4. Il faut maintenant ajouter du poids à la pile pour créer une pression qui aidera les plantes à sécher et les gardera bien à plat. Vous pouvez utiliser plusieurs gros livres ou des briques. Assurez-vous aussi que la pile est stable et ne risque pas de basculer facilement. Laissez la presse à fleurs dans un endroit chaud et aéré.
5. Après 10 jours, il est temps de vérifier les plantes. Si elles sont encore humides, vous pouvez remplacer le papier par du papier sec. (Remarquez qu'il faut faire attention car les plantes délicates qui sont encore humides risquent de coller à la pièce qu'elles touchent.)
6. Une fois que les fleurs et les feuilles pressées seront complètement sèches, les enfants pourront les utiliser pour décorer des cartes faites de papier de construction ou d'un autre type de papier rigide. Demandez-leur de commencer par disposer les fleurs et les feuilles à leur goût. Ensuite, ils peuvent utiliser de la colle blanche diluée avec un peu d'eau ou du Mod Podge pour les fixer à la carte. Si vous le souhaitez, vous pouvez protéger les plantes pressées en les recouvrant avec du papier adhésif transparent une fois que la colle est sèche.
7. Les enfants ont maintenant une réserve de cartes de remerciement spéciales à écrire et à envoyer! Rappelez-leur qu'ils n'ont pas besoin d'attendre de recevoir un cadeau pour exprimer leur gratitude. Encouragez-les à penser à une situation récente où à une personne qui a été gentille avec eux. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un voisin. Il peut même s'agir des employés préférés d'un commerce local. Imaginez que vous les surprenez avec un mot de remerciement pour leur service amical!



## ACTIVITÉ COMPLÉMENTAIRE : FABRIQUER DES CARTES EN PAPIER ENSEMENCÉ

Une autre façon amusante de créer des cartes de remerciement consiste à fabriquer du papier ensemencé qui peut être planter dans un jardin.

Il existe plusieurs façons de fabriquer du papier ensemencé. Voici les étapes de base :

1. Déchirez du papier en morceaux de 2,54 cm (1"). Vous pouvez utiliser du papier recyclé, du papier de construction de différentes couleurs, du papier d'emballage-cadeau (sans revêtement en aluminium ou plastique), et même du papier journal.
2. Faites tremper les morceaux de papier pendant plusieurs heures ou toute la nuit. (Faites tremper le papier de différentes couleurs dans des bols séparés.)
3. Placez le papier trempé dans un mélangeur et appuyez sur le bouton « pulse » pour mélanger jusqu'à ce que le papier ait la consistance de gruau cuit.
4. Étalez une fine couche de pâte à papier sur un morceau de moustiquaire. (Il existe plusieurs façons de procéder. Voir les liens ci-dessous pour des instructions détaillées.) Les enfants peuvent expérimenter en faisant tourbillonner différentes couleurs et en créant des motifs avec la pâte à papier.
5. Pendant que la couche de pâte à papier est encore humide, saupoudrez des graines sur la surface et appuyez dessus pour qu'elles entrent dans la pâte à papier. (Les petites graines offrent les meilleurs résultats.) À mesure que la pâte à papier sèche, les graines adhèrent à la surface.

Une fois entièrement sec, vous aurez créé du papier ensemencé « plantable »! Les enfants peuvent fabriquer des cartes de remerciement à partir de feuilles de papier ensemencé ou découper des formes dans le papier ensemencé et les coller sur d'autres types de papier.

Lorsque les enfants veulent exprimer leur gratitude envers les autres (ou tout simplement les faire sourire!), ils peuvent leur écrire un mot de remerciement sur leur papier spécial. Veillez à ce que les enfants incluent des détails sur leur papier maison, notamment les types de graines qu'il contient et des instructions pour que les destinataires sachent comment planter le papier ensemencé dans le jardin : le déposer à plat dans le jardin, le recouvrir d'une fine couche de terre et le garder humide.

Pour des instructions supplémentaires, visitez le site Web :  
« Homemade Botanical Paper » (papier botanique fait maison) :  
<https://kidsgardening.org/garden-activities-homemade-botanical-paper/>

« Homemade Paper Valentines » (valentins en papier fait maison) :  
<https://kidsgardening.org/garden-activities-homemade-paper-valentine-hearts/>

Livres suggérés :

« **Flowers** » par Gail Gibbons

Présente les principes de base et le cycle de vie des fleurs.

« **Nobody Hugs a Cactus** » par Carter Goodrich

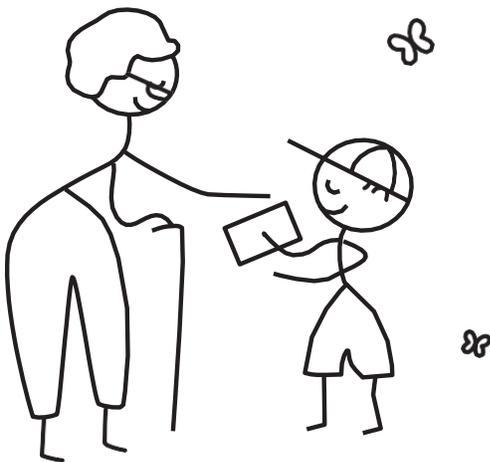
Observez ce qui se passe lorsque Cactus Hank décide de dire merci.

« **The Great Kapok Tree** » par Lynne Cherry

Découvrez l'interconnexion de toute vie dans un écosystème alors que les animaux d'une forêt tropicale expliquent au lecteur pourquoi ils sont reconnaissants pour l'arbre Kapok.

« **Two Old Potatoes and Me** » par John Coy

Un enfant apprend pourquoi nous devrions être reconnaissants pour deux vieilles pommes de terre.



Merci



+



+

