

# CRÉE UN POT À SOUVENIRS



Activité issue de 50 Activités sans écran ! Pour être zen de Véronique Anderson

## MATÉRIEL

- 1 grand bocal transparent avec couvercle
- des papiers de différentes couleurs
- des feutres



L'idéal est de commencer cette activité en début d'année scolaire ou civile. Tu peux créer ton pot à souvenirs ou bien un pour toute la famille !

- 1** Note l'année sur le couvercle ou sur le pot et décore le si tu le souhaites. Tu peux réaliser une belle étiquette pour noter l'année puis habiller ton bocal avec des autocollants par exemple. Tu peux aussi plier le papier ou l'enrouler avec un petit ruban.
- 2** À chaque fois que tu vis un moment agréable, écris-le ou dessine-le sur un petit papier de couleur. Inscris aussi la date de cet événement sur le papier. Mets ton souvenir dans le bocal. Tu peux aussi glisser dans ton pot des souvenirs de petite taille, comme un coquillage ou un ticket de cinéma.
- 3** À la fin de l'année, ouvre le pot et mélange les papiers. Pioche-les un par un et redécouvre tes souvenirs de l'année passée ! Tu auras plaisir à te remémorer tout ces petits bonheurs. Cette activité peut être répétée chaque année.

### LE SAIS-TU ?

La mémoire permet d'enregistrer des informations ou des événements. C'est l'une des fonctions les plus importantes du cerveau. Avec cette activité, tu aides ton cerveau à ne pas oublier !



Retrouvez toutes nos activités dans la chronique "LES IDÉES DU MERCREDI" sur RCF !



X FLEURUS