



Petit manuel pour une agréable journée de confinement.... A partager avec toute la famille

En ce moment, il faut rester à l'intérieur. Ce n'est pas toujours facile, pour toi et ta famille.



Parfois tu es content



Parfois tu t'ennuies



Parfois tu as envie d'aller jouer dehors



Parfois tu t'énerves après tes frères et sœurs



Parfois maman ou papa s'énerve contre toi



Parfois tu fais des bêtises

Pour bien vivre sa journée, on peut l'organiser, c'est-à-dire fabriquer un emploi du temps.

Chaque membre de la famille peut fabriquer son emploi du temps, c'est assez facile et rigolo.

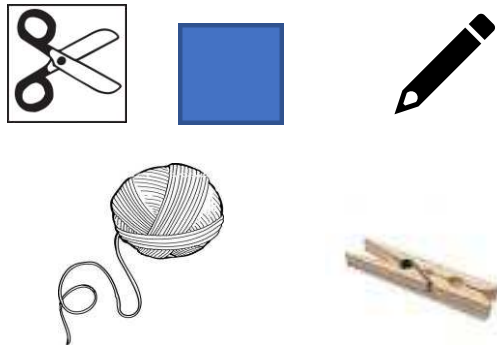
Dans la journée, il y a plusieurs moments, et tous sont importants. L'idée c'est de prévoir ses activités et les endroits où on va les faire, pour éviter de se gêner.

(Suite de la brochure : « Bien vivre son confinement en famille »)

ACTIVITE 1

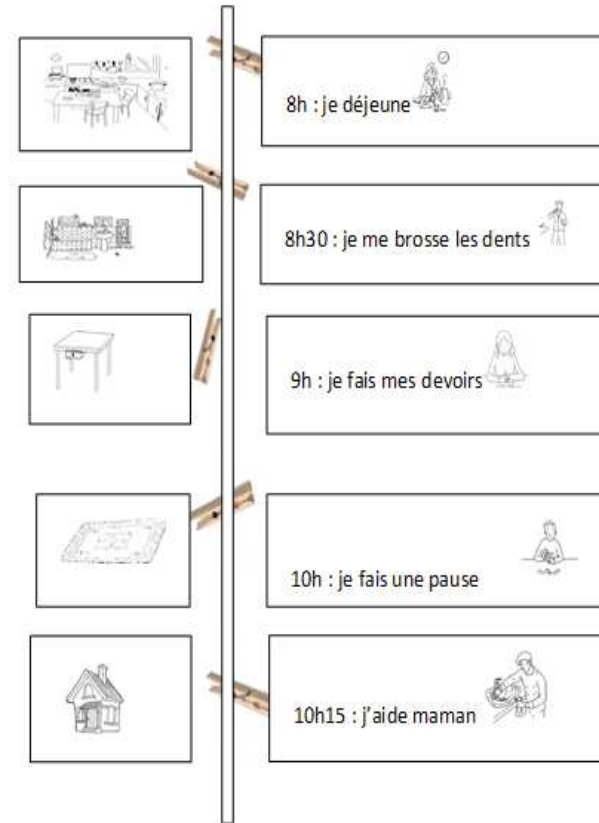
Tu peux fabriquer ton emploi du temps en prenant soin de respecter différentes activités et en utilisant différents espaces de la maison. Certains peuvent revenir plusieurs fois dans la journée. Et surtout **tu peux le modifier** ; par exemple si tu as besoin de faire sortir ta colère, tu peux aller prendre l'air sur le balcon ou te mettre tout seul dans ton petit coin à toi.... Essaie de trouver.

Voilà à quoi il pourrait ressembler :



- 1- Découpe des carrés de papier ou de carton de 5 cm sur 5 cm et dessine dessus ce que tu fais (ou utilise les petites images proposées)
- 2- Colle-les au fur et à mesure de la journée sur une feuille ou accroche-les sur la ficelle avec la pince à linge.
Tu peux aussi accrocher les images sur une grille, sur le frigo, sur un rideau.

A la fin de la journée, tu peux regarder tout ce que tu as fait....
Bravo, tu es prêt pour l'activité 2...



Dans la journée, j'ai (ou mon enfant) a réussi à :



→ avoir du temps seul ?			
→ passer du temps avec la famille ?			
→ avoir un contact avec un copain ?			
→ consacrer du temps aux activités scolaires ?			
→ respecter le temps d'écran ? - jusqu'à 3 ans, 0 écran ou très peu - de 3 à 6 ans, de 30mn à 1h30 par jour - de 6 à 10 ans, de 1 à 2h par jour			
→ réaliser des activités calmes, des jeux éducatifs ?			
→ faire des activités manuelles, créatives ?			
→ pratiquer une activité physique ?			

<p>Pour le savoir, compte le nombre de </p> <p>Si tu as obtenu :</p>		
<p>- plus que 6 </p>	<p>C'est une excellente journée. BRAVO ! On peut être fier de toi et de tes parents !</p>	<p>Bravo</p>
<p>- entre 4 et 6 </p>	<p>C'est vraiment très bien, on peut continuer comme cela.</p>	
<p>- jusqu' à 3 </p>	<p>Rien de grave, des journées OFF, ça fait du bien aussi ! On peut inventer un autre emploi du temps avec un adulte.</p>	

Si tu n'as pas d'imprimante, ce n'est pas grave, compte tes réponses sur une feuille.

<p>Réveil</p> 	<p>Petit déjeuner</p> 	<p>Toilette/rangement</p> 	<p>Du temps pour soi, seul</p> 	<p>Du temps en famille</p> 
<p>Ecrans : Tv, console, tablette</p> 	<p>Activités manuelles, créatives, musicales...</p> 	<p>Activités calmes, jeux éducatifs...</p> 	<p>Activités physiques</p> 	<p>Garder le contact avec ses proches</p> 
<p>Activités scolaires</p> 	<p>Activités scolaires</p> 	<p>Cuisiner, aider à la cuisine</p> 	<p>Repas en famille</p> 	<p>Goûter</p> 
<p>Se raconter des choses, faire le bilan de la journée</p> 	<p>Douche, brossage</p> 	<p>Repas en famille</p> 	<p>Rituels du coucher</p> 	<p>Coucher</p> 

A imprimer, découper et à coller sur les petits morceaux de carton.

LA CHAMBRE



TON PETIT COIN A TOI



LE SALON



LA CUISINE



LA SALLE DE BAIN



LE JARDIN



LE BALCON



LA TABLE



LE CANAPE



LE TAPIS



LE BUREAU











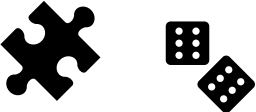
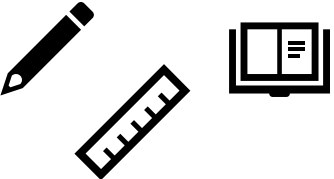



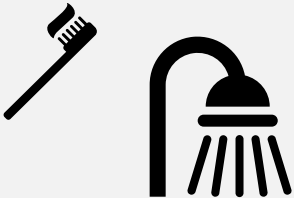







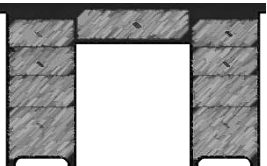


LE LIT



Les lieux

A imprimer, découper et à coller sur les petits morceaux de carton.

<p>Réveil</p> 	<p>Petit déjeuner</p> 	<p>Toilette/Rangement</p> 	<p>Organisation</p> 	<p>Moment en famille</p> 
<p>Ecran loisir</p> 	<p>Activités manuelle, créatives, musicales...</p> 	<p>Activités physiques</p> 	<p>Du temps seul</p> 	<p>Garder le contact</p> 
<p>Activités calmes, jeux éducatifs...</p> 	<p>Activités scolaires</p> 	<p>Déjeuner/Dîner en famille</p> 	<p>Goûter</p> 	<p>Cuisiner, aider à la cuisine/la cuisine</p> 
<p>Douche, brossage</p> 	<p>Rituel du soir</p> 	<p>Coucher</p> 	<p>Le jardin/ le balcon</p> 	<p>Le lit/la chambre</p> 
<p>Le canapé/le salon</p> 	<p>La salle de bain</p> 	<p>La table/la cuisine</p> 	<p>Le bureau</p> 	<p>Le fauteuil</p> 