

## Un temps pour chaque chose et un temps pour soi

En famille, créer un temps collectif agréable (jeux de société, activités sportives, faire un gâteau, un repas ...)

## Durant toute la période de Confinement,

Il est important de garder un rythme et de prendre soin de soi

## Bonjour à tous,

En cette période particulière restons détendu et évitons les tensions les uns avec les autres.

Cette période peut être positive car elle permet aussi de vivre avec ses proches des moments de partage et de découverte.

Je vous propose donc quelques activités à faire seul ou en famille.



**Respecter le besoin de solitude de chacun**

Les cours sont importants mais les moments de détente aussi.

### PLANNING DE NOTRE SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H						
10H						
11H						
12H						
13H						
14H						
15H						
16H						



## Service Social en Faveur des élèves

académie Nantes  
direction des services départementaux de l'éducation nationale Mayenne





### La posture de l'arbre

Je mets les bras en l'air, paumes contre paumes.  
Je me tiens bien droit, je tire vers le ciel.  
Et je lève un pied, que je place à l'intérieur de l'autre jambe, juste en dessous du genou, avec la jambe bien ouverte comme une équerre.

Prendre soin de soi

## A faire avec les personnes qui vivent avec toi



### Ce que je peux apprendre aux autres



Adulte	Adulte / Ado	Ado / Enfant
- réparer un moteur de voiture - préparer un tiramisu - parler espagnol - jouer de la guitare ...	- prendre des photos - yoga - se servir d'un tableur - peindre - chanter ...	- utiliser le smartphone - parler anglais - dessiner mangas - faire du skate ...

## Défis de la semaine

Chaque jour, **tente de te trouver** une **QUALITÉ** ou *un geste dont tu es fier*

Il est important de ne pas trop s'isoler,

Rester en contact avec les personnes en qui vous avez confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire la solitude et l'ennui. Evites de passer trop de temps dans ta chambre.

- Utiliser le téléphone, pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- Parler "face à face" avec des amis et des proches en utilisant Skype ou FaceTime ...
- **N'oublie pas que tu ne vis pas seul à la maison !!!**



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Pour chaque jour du mois, indique comment tu te sens à l'aide des émoticônes proposées



Je profite de ce flyer pour te souhaiter bon courage à toi et à ta famille.

Je te propose mon adresse mail.

Je suis à ta disposition pour partager tes interrogations et tes inquiétudes :

[alexandra.david1@ac-nantes.fr](mailto:alexandra.david1@ac-nantes.fr)

