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,

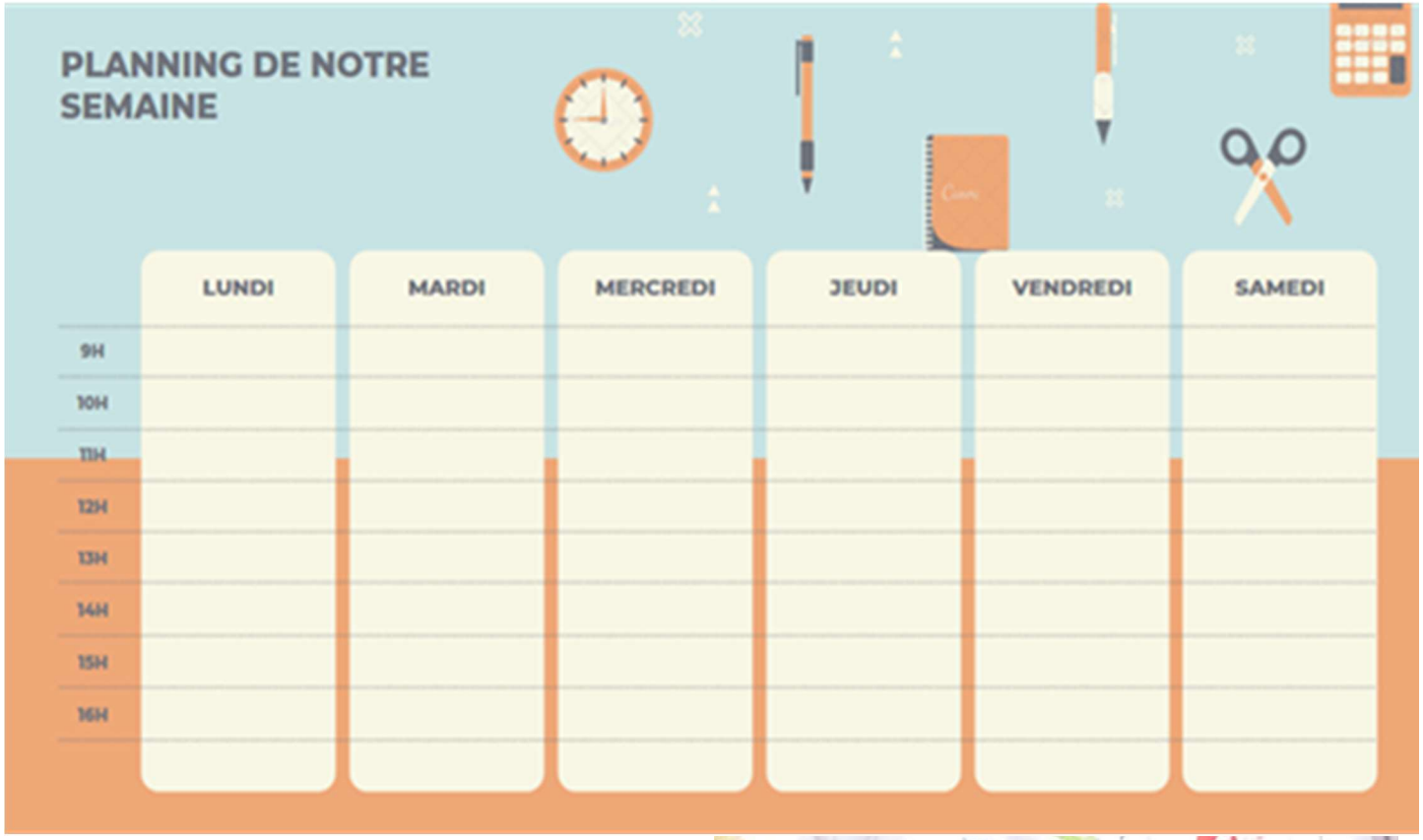
En cette période particulière restons détendu et évitons les tensions les uns avec les autres.

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.

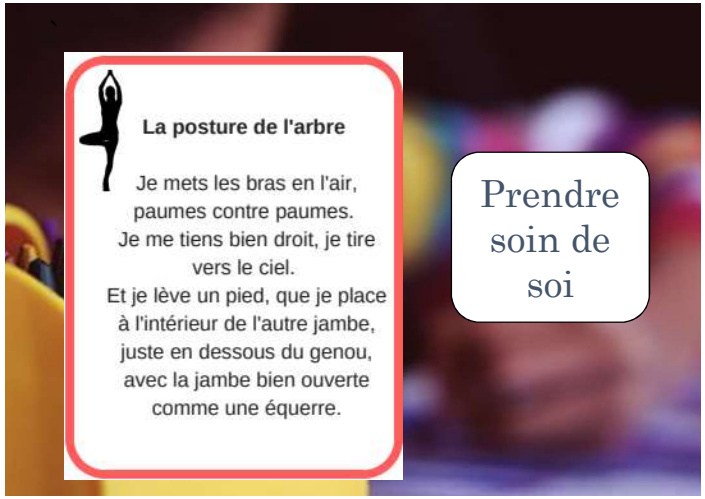
Respecter le besoin de solitude de chacun

Les cours sont importants mais les moments de détente aussi.



Service Social en Faveur des élèves

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



Prendre soin de soi

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

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 ...

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

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 !!!**