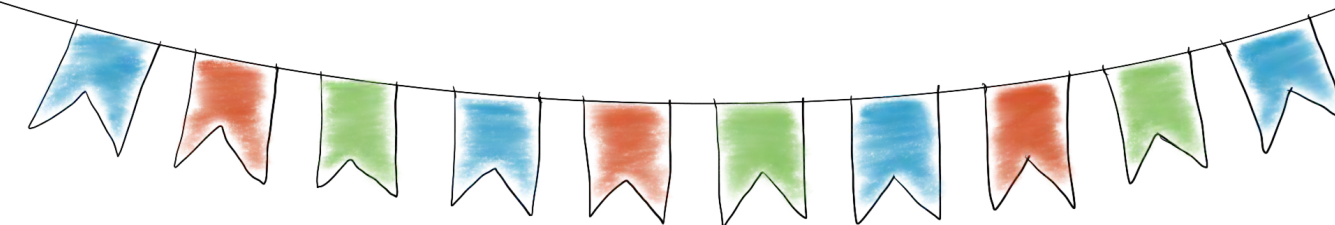


Ma Capsule temporelle

#onfaitquoiapres

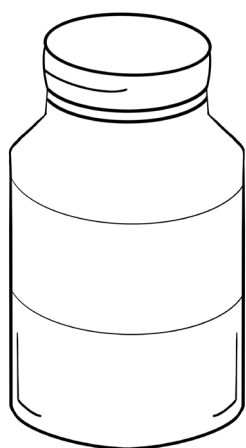




Mon Monde à Moi soutient les parents et les enfants à la maison en cette période unique et inédite dans l'histoire !

Toute l'équipe Mon Monde à Moi t'a préparé ce journal pour te permettre de te rappeler de toutes les belles choses que tu vas vécue pendant cette période, même si ça devait être difficile de ne plus voir tes camarades ou sortir comme tu le faisais avant ! Toute situation permet d'apprendre de nouvelles choses !

Avec les membres de ta famille, construis une capsule temporelle 2020 pour te rappeler de cette période.



Trouve un bocal, une boîte à chaussures vide ou un autre contenant vide. Dessine une étiquette ou découpe le titre de la page 3 et collez-le à ta capsule temporelle.



Rempli et découpe les cadres de la page 3 et ajoute-les dans le bocal. Tu peux également en créer d'autres.



Une fois que tu as tout mis à l'intérieur, ferme ta capsule temporelle et tu pourras l'ouvrir quand tu auras envie pour te souvenir de cette période historique !

Idées pour remplir ta Capsule temporelle

☐

Ma photo préférée

☐

Une lettre que tu t'écris et que tu reliras dans le futur

☐

Découpage d'articles du moment

☐

Les choses qui ont été difficiles pour toi

☐

Une lettre ou carte que tu as reçue

☐

Empruntes des mains de la famille

☐

Les messages préférés que tu as reçus

☐

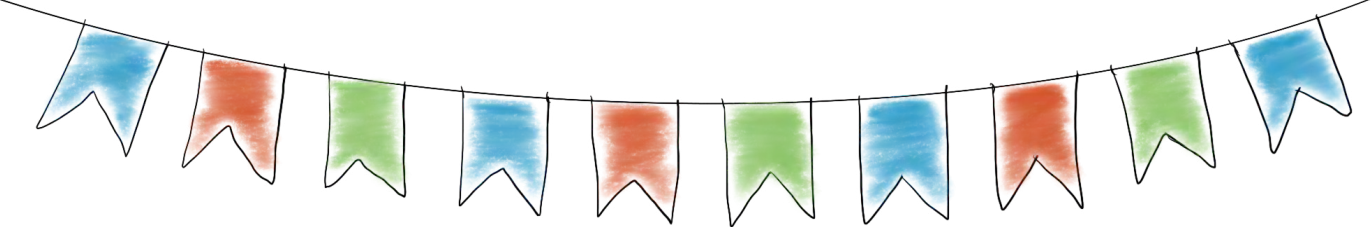
Les pages de ton journal

☐

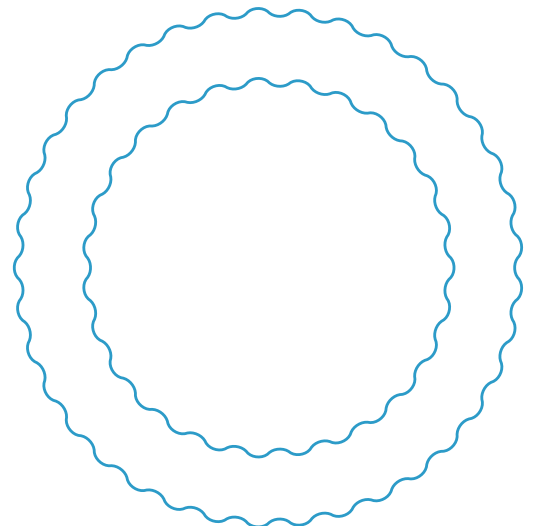
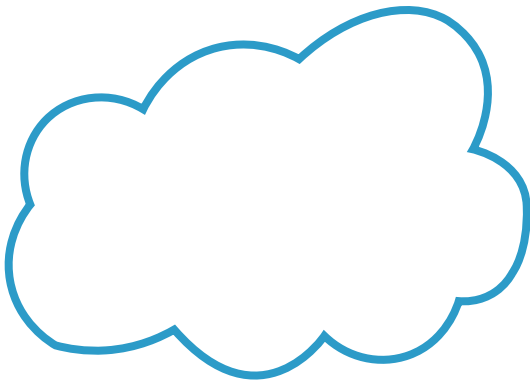
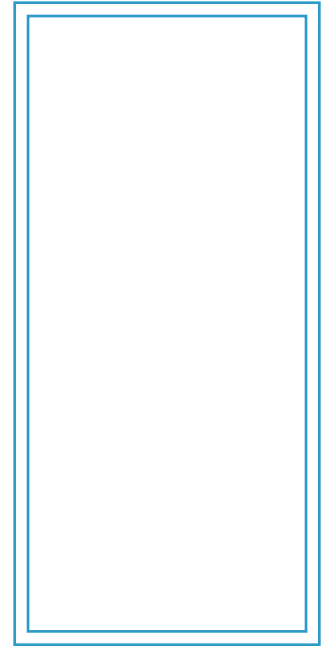
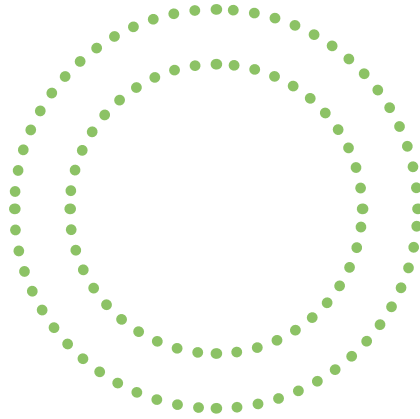
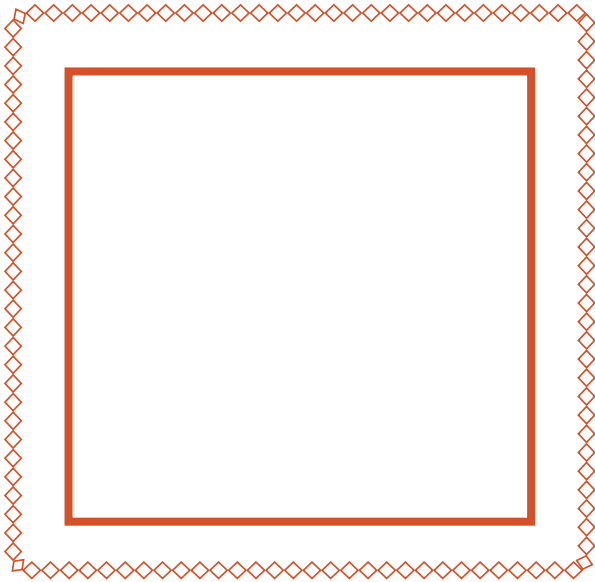
Tes dessins ou créations préférées

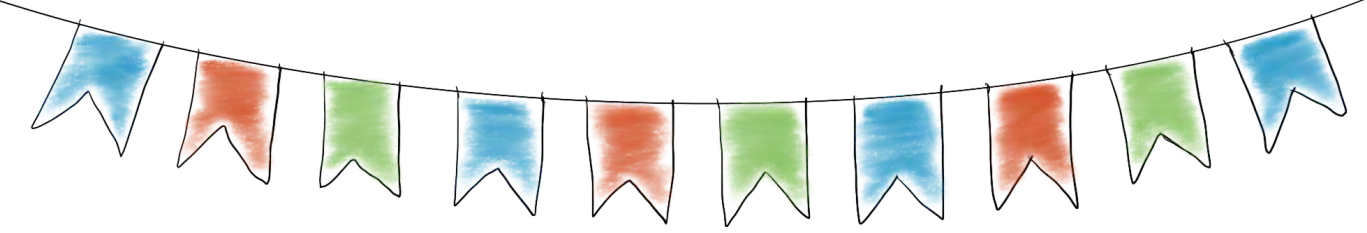
☐

Ton moment préféré



Ce que j'ai le plus aimé



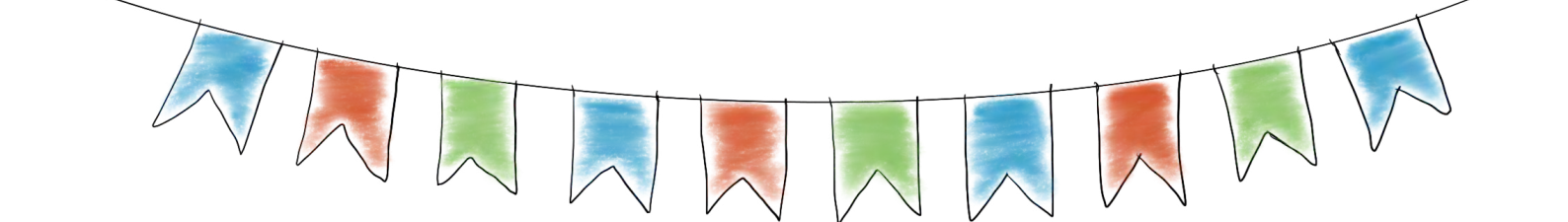


Mes phrases de gratitude

JE PEUX

JE SUIS

J'AI



Mon quotidien

Mon nom

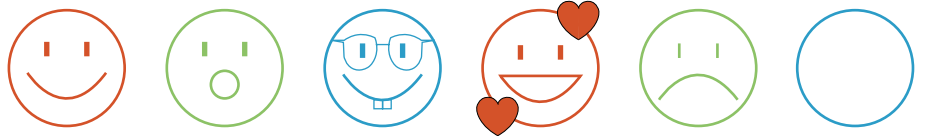
J'habite

J'ai

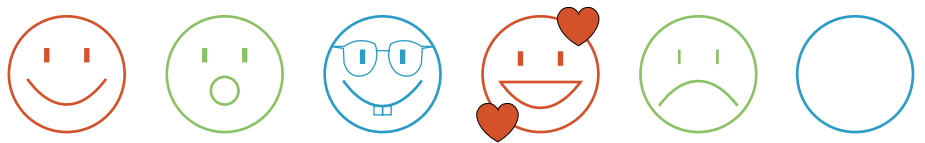
ans

Je suis avec

JE ME SENS :



JE ME SENS AUSSI :



Ce que je fais le plus :

Ce que j'aimerais
faire davantage :



Ce que je fais le plus :

Ce que j'aimerais
faire davantage :

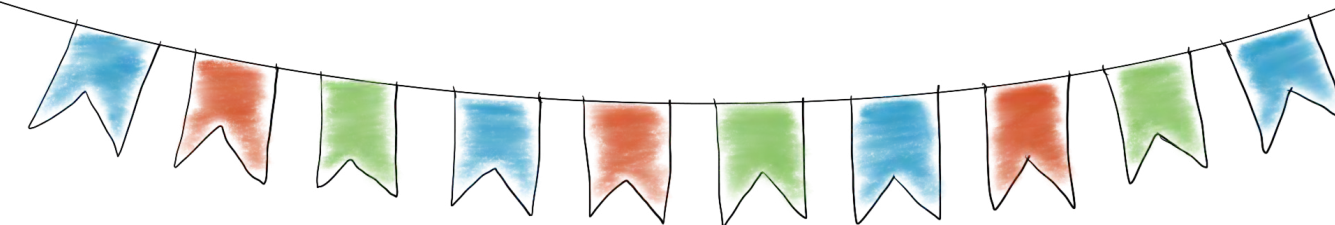
Ce que je fais le plus :

Ce que j'aimerais
faire davantage :



Ce que je fais le plus :

Ce que je fais le plus :



Mes journées

Beaucoup de choses ont dû changer pendant cette période, en particulier ma routine quotidienne.

Décris ta nouvelle routine :

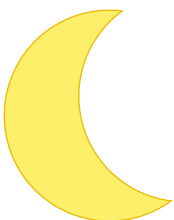
Le matin

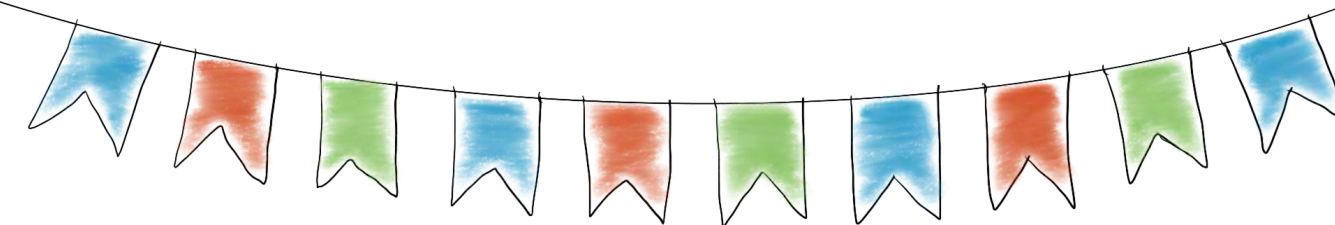


L'après-midi



Le soir

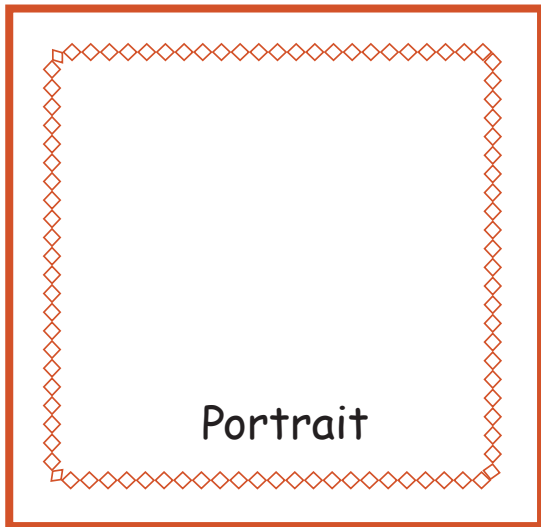




J'interroge mes parents

Date de l'interview :

Interviewé par :

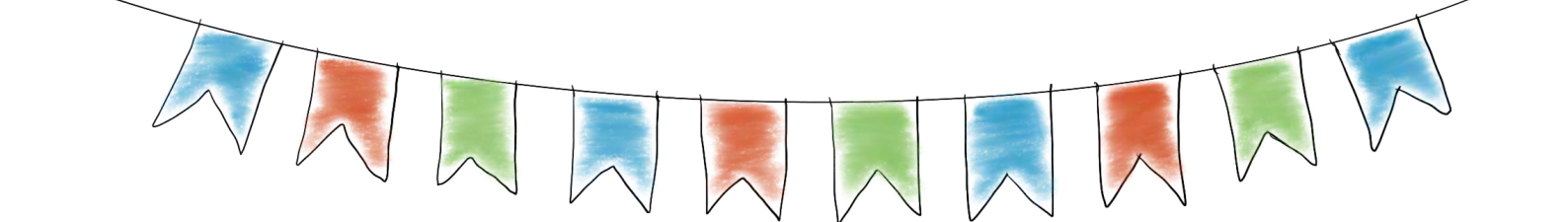


Quel est ton plus grand accomplissement ?

Quelles sont les 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) ?

Qu'est-ce que tu as préféré le plus pendant le confinement ?

Qu'est-ce que tu aimerais qu'on fasse plus en tant que famille ?



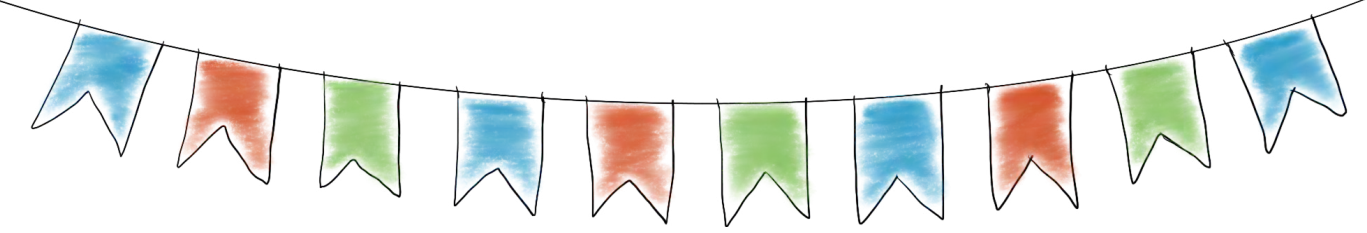
J'interroge mes parents

Qu'attends-tu le plus après le confinement ?

Ta chose préférée ?

Ta recette préférée ?

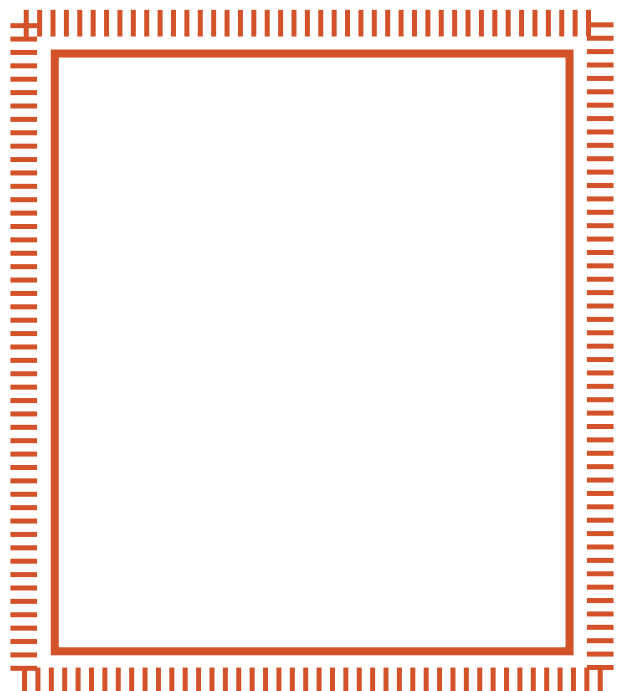
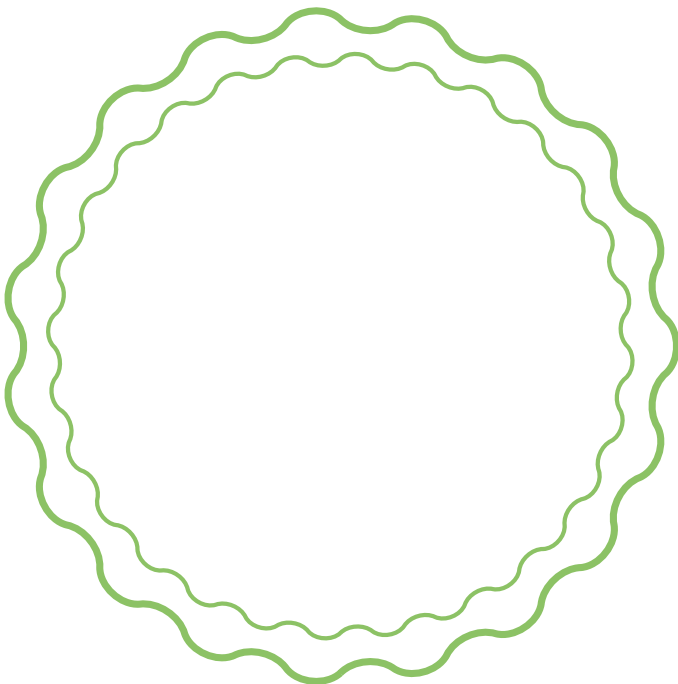
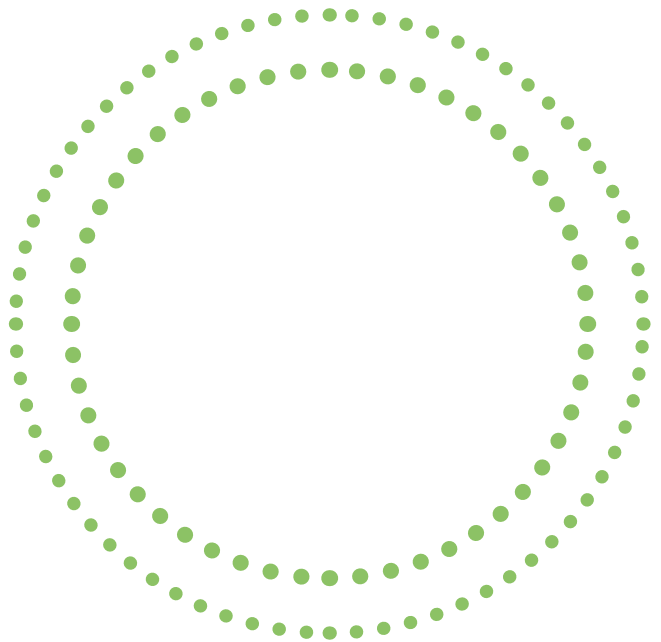
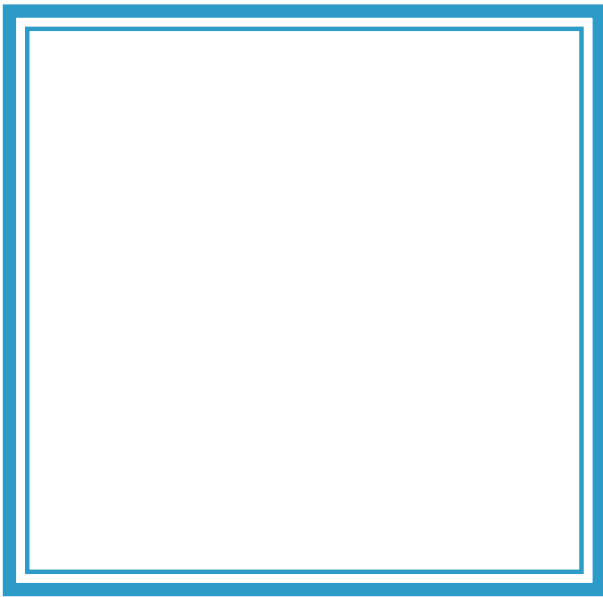
Ton jeu préféré ?

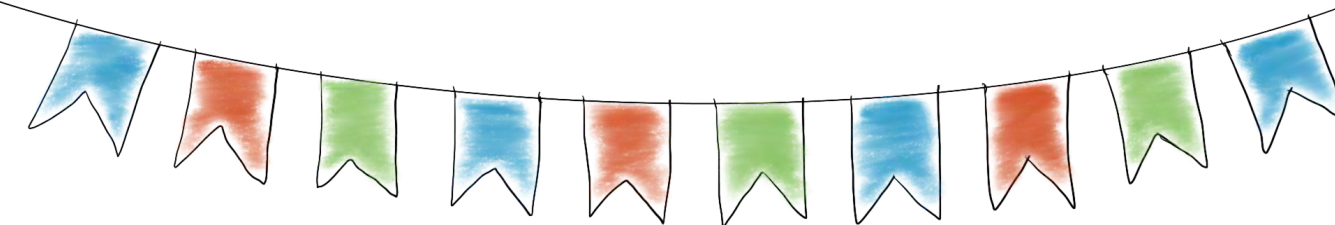


Les nouvelles activités

Quels nouveaux rituels, activités et célébrations as-tu essayées pendant cette période ?

Remplis les cadres ci-dessous pour documenter tes préférés !

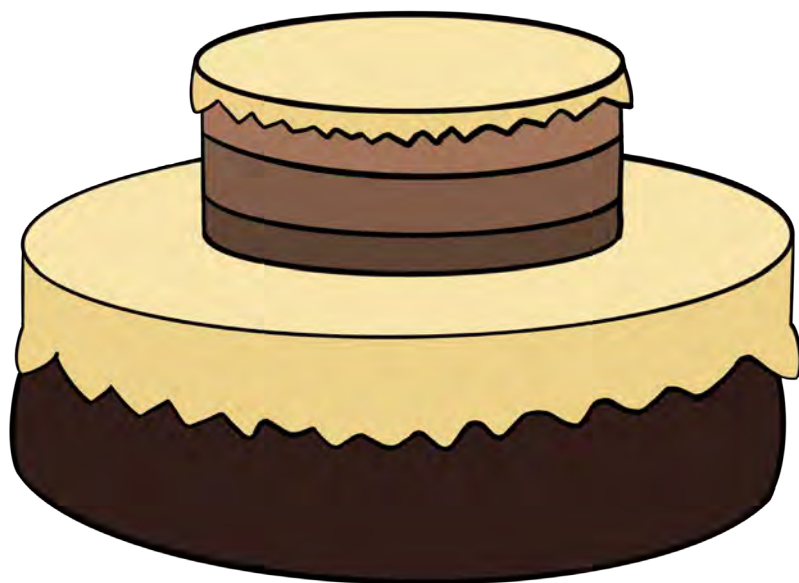




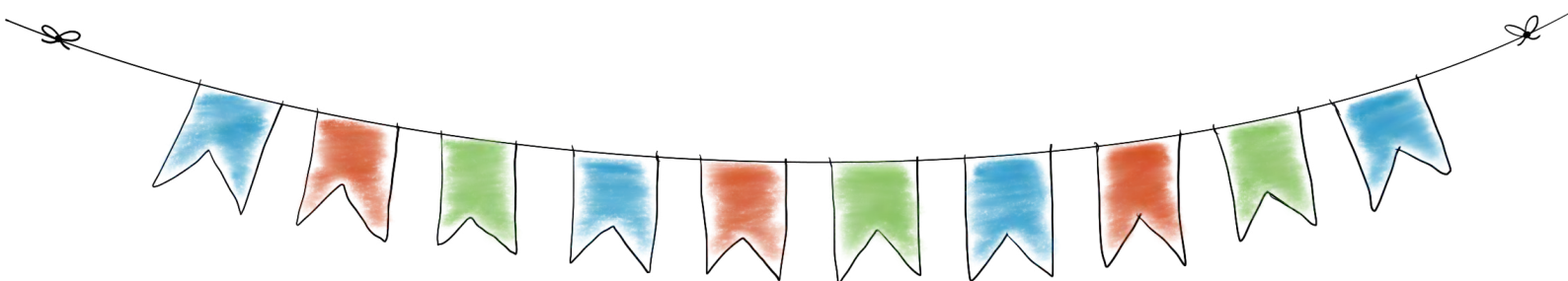
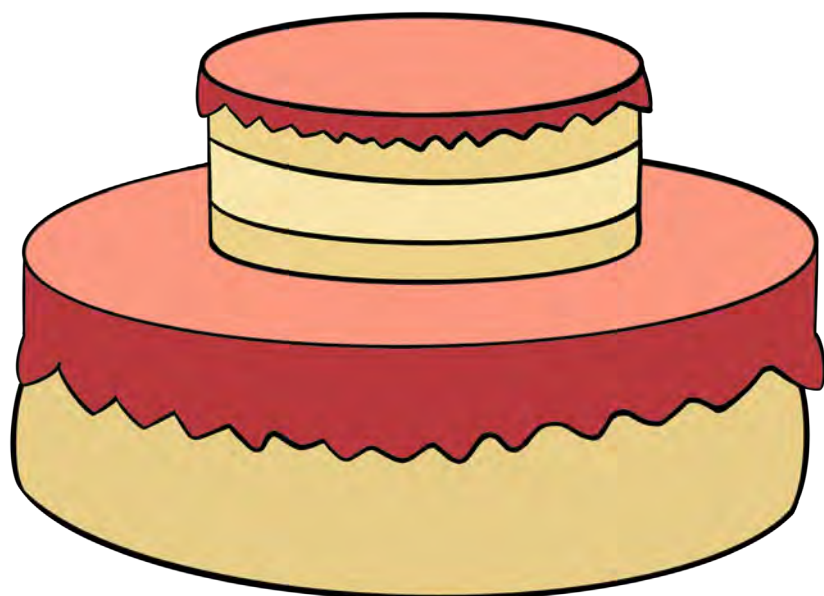
Ces petites choses qui font toute la différence

Découpe les formes de gâteau et de bougies puis écris tes réponses sur les bougies. Utilise de la colle ou du ruban adhésif pour assembler les bougies sur les gâteaux et les placer dans ta capsule.

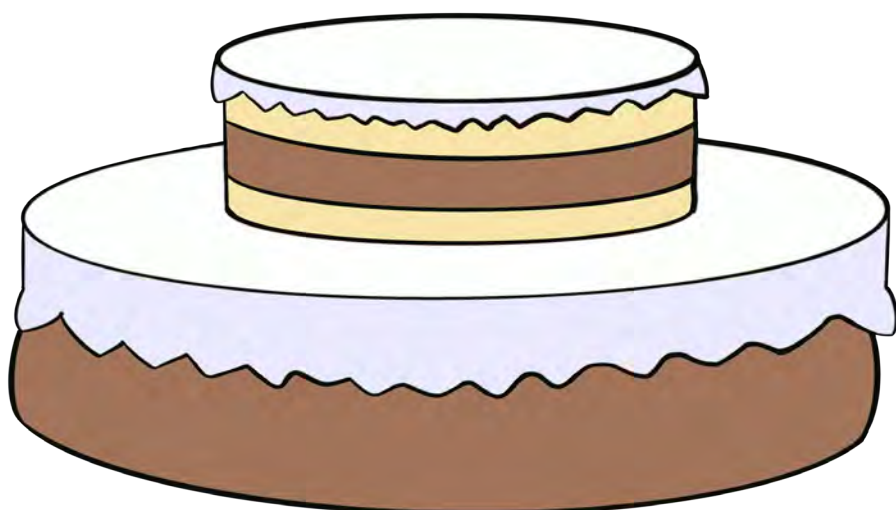
La meilleure chose qui te soit arrivée ?

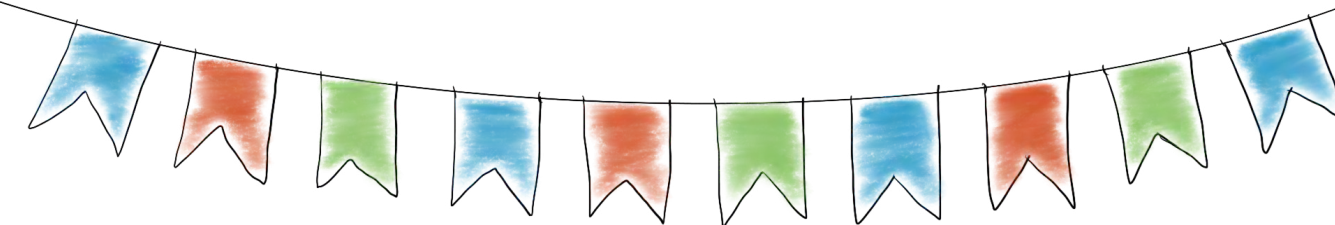


Les 3 choses
pour lesquelles tu es
reconnaisant(e)



Les 3 choses
que tu souhaites le plus !





Le top 24 des activités pour égayer les journées



1

CRÉER DES SOUVENIRS POSITIFS pour que vos enfants en parlent à l'avenir de façon positive et poursuivre quelques habitudes. Un top pour les parents et les enfants, les soirées à thème chaque semaine ! Ou laissez vos enfants se fabriquer une tente dans le salon ou dans sa chambre, organisez des pièces de théâtre autour du dernier livre ou programme TV. Concentrez-vous sur les liens, les relations, la gratitude et le plaisir.



2

ÉTABLISSEZ UN ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE qui convient le mieux à votre famille. Ne reproduisez pas la salle de classe. Chaque famille a sa propre situation particulière. Permettre la flexibilité, le plaisir et la créativité.



3

DONNEZ DE LA LIBERTÉ À VOTRE ENFANT pour choisir ce qu'il veut apprendre et trouvez des moyens ludiques d'y parvenir. Par exemple la cuisine est un bon moyen de mettre en application les maths. Les pièces de théâtre sont un bon moyen de travailler la mémoire et l'histoire. Établir des objectifs pour la semaine avec votre enfant puis lui laisser le soin de choisir chaque jour les sujets étudiés. Voir notre article Montessori.



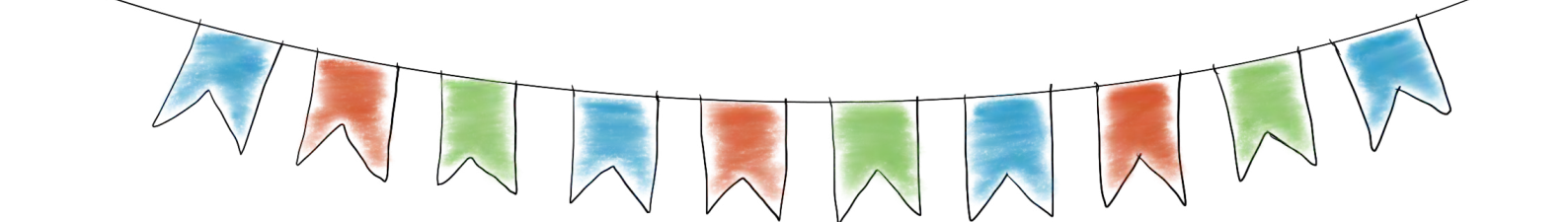
4

METTRE EN PLACE UNE TRADITION HEBDOMADAIRE pour toute la famille et en plus, les enfants adorent la routine. Organiser des soirées cinéma en famille, cuisiner des recettes de différentes cultures, faire un appel vidéo avec un parent différent chaque semaine.



5

COMMENCEZ LA JOURNÉE AVEC LE « TEMPS FAMILIAL ». Chaque jour, une personne différente décide ce que la famille fait pendant la première heure de la journée. Par exemple, il peut s'agir d'un gros petit déjeuner tous ensemble, de jeux de cartes, d'une marche en famille, etc. Chaque membre de la famille ressent un sentiment de contrôle collaboratif et d'appropriation de chaque jour.



Le top 24 des activités pour égayer les journées

6

REMP LISSEZ UNE BOÎTE 'pour les gourmands' AU DÉBUT DE LA JOURNÉE. Particulièrement utile pour les petits gourmands qui aiment picorer des bonbons, gâteaux et sodas toute la journée. Le plus simple bien sûr est de ne pas en acheter mais nous sommes nombreux à succomber ! Dans une boîte, bocal ou autres, avec votre enfant, écrivez puis découpez une liste de 'gouters' pour la journée (ie. 1 biscuit, 1 fruit ...), découpez des papiers avec une liste de 'collations' pour la journée. Votre enfant peut choisir quand et à quelle fréquence. Lorsque la boîte est vide, c'est tout pour la journée.

7

FAITES DES PAUSES quand les choses deviennent difficiles. Profitez-en pour aller marcher dans le jardin si vous en avez un, écouter votre air de musique préféré, regardez les nuages passer et imaginez à quoi les nuages vont font penser depuis votre fenêtre, lisez quelques pages de votre livre du moment, allez prendre un bain, ...

8

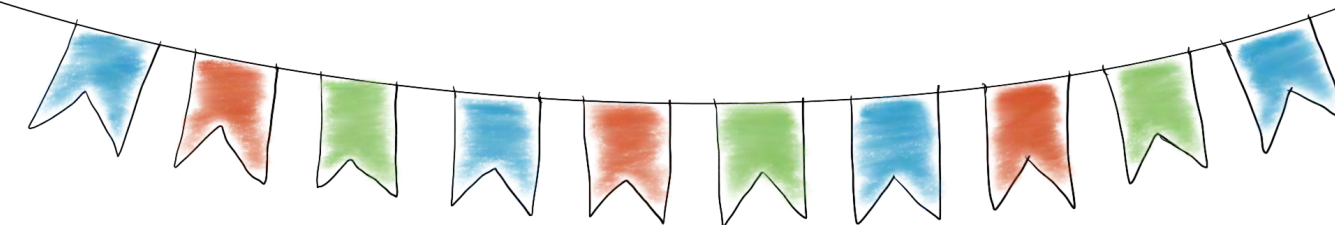
ENCOURAGEZ VOS ENFANTS à apprendre quelque chose de nouveau ou à essayer quelque chose qu'ils n'ont jamais fait auparavant. Retrouvez notre kit 'ado confinement'

9

APPRENEZ VOUS-MÊME UNE NOUVELLE COMPÉTENCE ! Vous avez peut-être envie depuis longtemps de vous lancer dans la pratique de la méditation, savoir préparer des sushis, prendre un cours de psychologie positive en ligne, ou apprendre l'origami. En montrant aux enfants que l'apprentissage est vraiment un processus de toute une vie, nous leur donnons un excellent exemple à suivre.

10

CRÉEZ UNE ROUTINE MATINALE qui convient à votre famille en ajoutant des activités amusantes comme le yoga en famille, une balade en famille, ou un challenge, la chambre la mieux rangée.



Le top 24 des activités pour égayer les journées

11

RESPONSABILISEZ LES ENFANTS SUR APTITUDES A LA VIE
comme faire la lessive, nettoyer la salle de bain, réparer des choses dans la maison et cuisiner. Demandez-leur de planifier et de cuisiner un repas au moins une fois par semaine.

12

ORGANISEZ DES JEUX
Faites une cabane avec votre enfant et laissez-le camper une nuit, ou faites un pique-nique dans sa cabane.

13

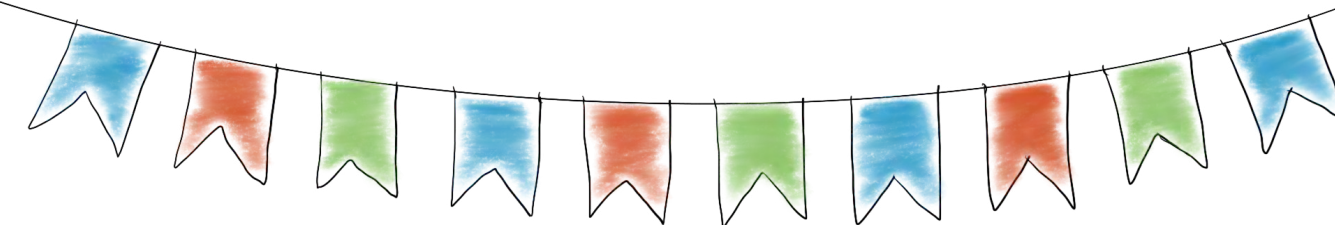
CRÉER VOTRE JOURNAL DE QUARANTAINE OU UNE CAPSULE TEMPORELLE. Faites le suivi de votre quotidien, activités et de les écrire. Ce sera un projet amusant à regarder en arrière dans les années à venir. Et si vous n'avez pas le temps, remplir votre capsule temporelle avec les événements les plus marquants.

14

LA BOITE POUR LES IMPATIENTS
Démarrez un bocal "impatient". Chaque fois que quelqu'un souhaite faire une chose spécifique, l'écrire sur une note et le mettre dans le pot à faire après la fin des restrictions.

15

LA BOITE ANTI BLUES
Écrivez et découpez des papiers avec des choses qui font que vos enfants se sentent bien ou si vous avez plus de place, mettez ces objets. Pensez à incorporer des éléments qui couvrent les cinq sens ! Par exemple quelque chose de doux ou squishy au toucher, paroles ou citations de chansons ou de spectacles préférés, un livre préféré, un snack qu'ils aiment, etc. Aller piocher dans la boîte chaque fois que quelqu'un se sent ennuyé ou dépassé par les changements.



Le top 24 des activités pour égayer les journées

16

ORGANISEZ DES DISCUSSIONS DE FAMILLE. Discutez ouvertement en famille de ce qui va bien, des difficultés et ce qui peut être amélioré. Retrouvez notre jeu des 'expressions en famille' ici.

17

CREEZ UNE LISTE DES 'CHALLENGES' QUOTIDIENS. Comme par exemple lire quelques pages d'un livre, faire un puzzle, appeler un ami ou de la famille, fabriquer ou réparer quelque chose ...

18

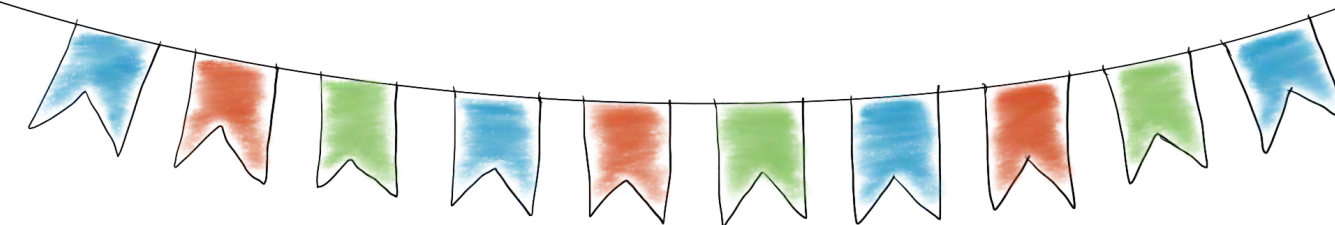
INVENTEZ UN JEU que ce soit un jeu avec des dés, des cartes, de la musique, que vous fabriquez, toutes les idées sont bonnes et pouvez expérimenter avec les enfants. Laissez vos enfants exprimer leurs idées et construisez à partir de là. Le plus simple est d'innover à partir de jeux existants. Retrouvez les idées sur notre kit 'bouger en famille' par exemple, une alternative aux chaises musicales. Lancez un dé ; 1 ou 2 - statue 3 ou 4 - continue de danser jusqu'à la fin de la chanson. 5 ou 6- déguise-toi (des accessoires peuvent suffire, un chapeau, une écharpe, un drap ...)

19

AIDEZ VOTRE COMMUNAUTÉ LOCALE. Faites un don à une banque alimentaire locale, faire le tri de vêtements ou livres et les donner à une association locale, coudre des masques, déposer de la nourriture pour les voisins âgés, etc.

20

TRANSFORMEZ UN COULOIR EN TERRAIN DE PETANQUE OU BOWLING. Pour les jours pluvieux ou en plein air quand il fait beau ! Utilisez des rouleaux de papier WC, boules de papier ou autres. Soyez créatif !



Le top 24 des activités pour égayer les journées

21

EXERCICE QUOTIDIEN ! Encouragez les enfants à faire de l'exercice tous les jours seul, avec vous ou avec leurs amis en snapchat, instagram ou autres !! Faites des promenades, du vélo, allez promener le chien,...

22

COMMENCEZ UN POTAGER OU CULTIVEZ DES PLANTES D'INTÉRIEUR, à l'aide de contenants recyclés. Faites des recherches sur les herbes, les plantes, les légumes ou les fruits qui poussent bien dans votre région. Trouvez des vidéos de jardinage pour vous aider à bien les planter et faire grandir.

23

LA BOITE A PLAISIRS. Listez toutes les choses/activités que vous aimez faire, découpez et mettez dans votre boîte à plaisir. Lorsque quelqu'un s'ennuie, piochez une activité dans le bocal à faire seul ou avec quelqu'un de la famille.

24

PARTIR EN VOYAGE OU EN VACANCES DEPUIS CHEZ VOUS. Vous aviez prévu de partir en vacances, en long week-end ? Vos plans de vacances ont été annulés ou reportés ? Pas de voyage prévu mais vous pouvez faire dès maintenant la préparation de votre prochain voyage. En famille, fabriquez et imprimez des billets de train, d'avion ... Recherchez sur internet l'endroit où vous deviez aller, regardez des vidéos sur la destination, cuisinez les repas, écoutez la musique locale, déguisez-vous, faites des cartes postales, faites une vidéo amusante sur votre voyage. N'oubliez pas de prendre des photos !