

# INFO FAMILLE

CONSEILS ET INFOS À PARTAGER  
gardons le lien !



AVRIL 2020

N°2

## On reste en Contact !

Pendant de ce temps de confinement prolongé, le CAEL maintient le lien avec vous, à travers cette lettre d'info mais aussi par mail :  
sophie.linard@caelmjc.com  
site : WWW.caelmjc.com  
facebook

NUMÉRO VERT

0 800 130 000



## LE CONFINEMENT COMMENT EN PARLER À SES ENFANTS ?

Le gouvernement a récemment prolongé la durée de cette mesure préventive qu'est le confinement jusqu'au 15 avril. Les enfants peuvent ne pas comprendre cette situation de confinement et se poser des questions sur ce qu'est le Covid-19 et ses conséquences. Il est important de pouvoir en parler et de répondre aux questions qu'ils se posent. Pourquoi ne pas y répondre sans minimiser ni dramatiser la situation, en expliquant comment le virus est apparu, comment il s'est propagé, comment on tombe malade, quels sont les symptômes...

Différents sites comme "tête à modeler" et "parents.fr" peuvent vous aider à en parler, un numéro vert est également ouvert pour répondre à toutes vos interrogations (voir encart à gauche).

Si jamais vous rencontrez des difficultés avec vos enfants et ne savez pas comment gérer le confinement, "ma Cabane" peut vous apporter de l'aide.

### "Ma Cabane"

Des pédopsychiatres, psychologues et orthophonistes ont créé une ligne téléphonique pour répondre à la souffrance psychique des enfants et des familles pendant le confinement. Cette téléconsultation est ouverte du lundi au vendredi de 8h à 18h et joignable au 01.82.88.23.28

### Comment garder le lien ?

Les enfants ont un attachement très fort aux autres et peuvent mal vivre l'isolement et l'éloignement avec ceux et celles qu'ils aiment. Il est important pour eux de pouvoir maintenir des liens, pour cela différents outils peuvent être utilisés : la plateforme de l'éducation nationale pour assurer la continuité pédagogique, le téléphone, l'envoi de cartes et de petits présents, l'utilisation des réseaux sociaux à bon escient... tout ce qui peut les aider à rester en contact avec leurs camarades et famille.

# QUELLES ACTIVITÉS PROPOSER À MON ENFANT ?

Il existe différentes ressources en ligne pour assurer une continuité pédagogique scolaire et proposer des activités aux enfants. Voici quelques sites gratuits et accessibles :



## "Ma classe à la maison" avec :

- le CNED, du CP à la terminale  
<https://www.cned.fr/maclassealamaison/>
- le site des professeurs des écoles, du CP au CM2  
<https://sitespe.fr/>
- pass-education pour les maternelles  
<http://www.pass-education.fr/ief-ecole-a-la-maison-enseignement-a-distance-ps-ms-maternelle/>
- Nation apprenante sur France Télévision  
<https://www.france.tv/collection/1366879-nation-apprenante/>

## Pour faire du sport avec Youtube :

Yoga avec son enfant : <https://www.youtube.com/watch?v=xsphSxDLTj4>

Méditation pour les enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

Cours de danse contemporaine pour débutant :

<https://www.youtube.com/watch?v=l4CYmnaSZDw&t=98s>

Plein de conseils pour faire du sport en confinement :

<https://sinstruireautrement.fr/sport-avec-les-enfants-confinement/>

## Musique Classique sur Youtube :

Le pianiste Kit Armstrong diffuse un concert en ligne chaque jour :

- <https://www.youtube.com/watch?v=hO3UsT9YEHO>

## Visite de Musée :

Le Château de Versailles se visite depuis votre salon :

- <http://www.chateauversailles.fr/>

## Idées lecture :

Pour télécharger gratuitement des livres pour enfants :

- <https://litterature-jeunesse-libre.fr/#one>
- L'école des loisirs à la Maison : <https://www.ecoledesloisirs.fr/>
- La médiathèque François Villon reste mobilisée sur Facebook
- Les éditions Glénat propose un Manga gratuit par jour : <https://www.glenat.com>
- les éditions Le Lombard propose différentes BD :  
<https://www.l lombard.com/actualite/actualites/confinement-albums-gratuits>



# IDÉES CRÉATIVES

## Lapin Ballon

Pour décorer la maison et créer une ambiance festive, vous pouvez créer tout plein de Lapins Ballon, pour cela, il vous faut : des ballons de Baudruce, du papier fort ou cartonné (type canson), des ciseaux, de la colle, du ruban adhésif double face si possible, feutre noir, ficelle, crayon à papier.

Réaliser différents éléments du lapin : 2 longues oreilles, 4 pattes, 2 yeux, 1 nez, 2 dents et des moustaches sur le papier fort blanc ou coloré. Gonfler un ballon, le fermer par un noeud avec de la ficelle pour le suspendre. Pour finir, fixer de l'adhésif double-face sur les différentes parties du lapin et les coller sur le ballon.



## Fondant au chocolat

Il vous faut : 200 g de chocolat noir pâtissier, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 5 œufs, 4 cuillères à soupe rases de farine.

Commencer par faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie à feu doux ou au micro-ondes. Quand c'est bien fondu, ajouter les jaunes d'œufs, garder les blancs pour la suite. Bien battre. Ajouter ensuite le sucre et la farine, puis incorporer les blancs d'œufs montés en neige bien fermes. Pour finir, bien graisser et fariner un moule à manqué, mettre 20 minutes au four à 180°C.



## Couronne d'œufs

Pour réaliser une couronne d'œufs, vous avez besoin d'une assiette en carton, de papier cartonné, de ciseaux, de colle, de feutres, crayons de couleurs, peinture ou papier.

Commencer par évider l'assiette pour garder les bords. Dessiner plein d'œufs que vous décorer de différentes manières (avec du papier à motif, peinture, dessins aux feutres...), puis les coller sur l'assiette évidée, la pointe de l'œuf toujours vers l'extérieur. Une fois la couronne terminée, vous pouvez prendre un ruban ou une ficelle, l'agrafer puis la suspendre à une fenêtre ou une porte.

## Autres idées :

Réalisation de petits Lapins en Origami :

<https://lesideesdusamedi.fr/lapin-origami-facile/>

Pour la chasse aux œufs, **18 modèles de paniers à créer :**

<https://humeurscreatives.com/2019/04/18-paniers-de-paques-a-fabriquer/>



## A vous de créer !

N'hésitez pas à m'envoyer les photos de vos réalisations pour en faire un livret "souvenirs du confinement"