



Lycée Antoine de Saint-Exupéry

Corporación Educacional
Alianza Francesa - Santiago



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Conseils pour vivre le confinement sereinement



Vous êtes amenés à demeurer en famille à votre domicile pendant plusieurs semaines. Voici quelques conseils si besoin, pour assurer la mise en place de notre continuité pédagogique.

N'oubliez pas d'égayer ces journées de huis-clos et encourager vos enfants !

Source : Lycée Franco-Argentin Jean Mermoz –
Buenos Aires (Merci!)

HYGIÈNE DE VIE

LES ENFANTS ONT BESOIN DE STRUCTURES.



Sommeil

- Il faut conserver le plus possible les routines quotidiennes en essayant d'accorder une bonne place au sommeil des enfants.
- Se coucher et lever à des heures fixes permet de diminuer le stress et l'anxiété.
- Ne pas rester en pyjama toute la journée et garder un rythme régulier de travail et repos.

Alimentation

- Dans la mesure du possible, suivre un régime alimentaire équilibré et varié.





Activité physique

- Il est conseillé d'avoir une activité physique pour se maintenir en bonne santé physiquement et mentalement.
- A tout âge, une activité physique permet de se sentir mieux.



Limitez l'exposition aux écrans

- Privilégier la lecture d'albums et coloriages. Ce sont des activités idéales pour se détendre et laisser aller sa créativité.
- Les jeux de société et les tâches ménagères comme la cuisine ou le ménage peuvent aider à renforcer les liens et rester à l'écart des écrans.

ESPACE DE TRAVAIL

Un espace personnel pour chacun



Organisation de l'espace et du temps

- Il faut établir un emploi du temps et des routines avec vos enfants. Varier les activités.
- Les élèves doivent avoir, dans la mesure du possible, un espace dédié avec une chaise et un bureau ou table pour travailler avec le matériel nécessaire.
- Pour les plus jeunes, nous demandons aux parents de rester à proximité de l'ordinateur tout en laissant travailler seul votre enfant.
- Il est recommandé que les élèves travaillent sur des grands écrans (ordinateurs si possible) et non des téléphones portables tant pour le confort des yeux comme pour une utilisation plus adaptée.
- Eviter de perturber avec des bruits de radio, TV et autres appareils non silencieux.
- Il n'est pas autorisé de photographier ou filmer les écrans.

IDÉES D'ACTIVITÉS À LA MAISON

En français

« FAISTONALBUM » DE CLAUDE PONTI

Le dessinateur et écrivain Claude Ponti a mis en ligne ce qu'il appelle des «chozafères pour les enfants». Chaque jour, il propose une page pour faire soi-même un album.

Pour retrouver toutes les feuilles, rendez-vous sur la page Twitter de l'auteur :

<https://twitter.com/ClaudePonti>



LA « CORONAMAISON » DE PÉNÉLOPE BAGIEU

Le principe est simple: la dessinatrice a mis en ligne le dessin vierge d'un appartement, uniquement agrémenté d'un escalier. Chacun peut ensuite dessiner, dedans, son intérieur idéal. À la fin du confinement, tous les dessins seront compilés en un grand immeuble, une « coronamaison » géante faite de toutes les créations de professionnels comme d'amateurs.

Créations sur Twitter, sous le hashtag **#coronamaison**. Vous pourrez également y retrouver le support vierge pour l'imprimer chez vous ou le crayonner sur ordinateur, tablette ou smartphone.

Télécharger le fichier ici : <http://coronamaison.fun>

LES PLANCHES VIERGES

Le dessinateur Riad Sattouf propose sur son site - [riadsattouf.com](https://www.riadsattouf.com) - six pages de ces bandes dessinées « sans textes ni couleurs, à télécharger et à imprimer vous-même, pour que vous et vos enfants fassiez une petite activité écriture et coloriage!

<https://www.riadsattouf.com>



LA « CORONAMAISON » DE PÉNÉLOPE BAGIEU

Le principe est simple: la dessinatrice a mis en ligne le dessin vierge d'un appartement, uniquement agrémenté d'un escalier. Chacun peut ensuite dessiner, dedans, son intérieur idéal. À la fin du confinement, tous les dessins seront compilés en un grand immeuble, une « coronamaison » géante faite de toutes les créations de professionnels comme d'amateurs.

Créations sur Twitter, sous le hashtag **#coronamaison**. Vous pourrez également y retrouver le support vierge pour l'imprimer chez vous ou le crayonner sur ordinateur, tablette ou smartphone.

Télécharger le fichier ici : <http://coronamaison.fun>



JEUX ET ACTIVITÉS TV5 MONDE

https://jeunesse.tv5monde.com/?utm_source=tv5monde&utm_medium=metanav&utm_campaign=divertissement_jeunesse

DESSINS ANIMÉS TV5 MONDE

https://jeunesse.tv5monde.com/?utm_source=tv5monde&utm_medium=metanav&utm_campaign=divertissement_jeunesse

LES PODCASTS JEUNES SUR FRANCE INTER

<https://www.franceinter.fr/enfants/retrouvez-tous-les-podcasts-jeunesse-pour-occuper-vos-enfants-vos-ados-sur-france-inter>

COLORIAGES MATERNELLE

<http://www.toupty.com/coloriage-maternelle-2.html>

<https://www.coloriages-pour-enfants.net/coloriages-maternelle/>

POUR LES MOINS DE 3 ANS

1 • <https://www.teteamodeler.com/coloriages/coloriages-3ans.asp>

2 • <https://www.enfant.com/jeux/activites-enfants/tous-nos-coloriages-a-telecharger/>

3 • <http://www.caboucadin.com/coloriages/maternelle.php>



POUR PETITE SECTION

- 1 • <https://www.lestibidous.fr/l-ecole-des-tibidous/la-petite-section/fiches-a-imprimer/francais-ps/coloriage.html>
- 2 • <http://pepourelavie eklablog.com/apprendre-a-colorier-ps-a127280168>

COLORIAGES ÉDUCATIFS

- 1 • <https://www.lestibidous.fr/l-ecole-des-tibidous/la-petite-section/fiches-a-imprimer/francais-ps/coloriage.html>
- 2 • <https://www.fiche-maternelle.com/coloriage.html>

LIVRES AUDIOS DE L'ÉCOLE DES LOISIRS

<https://www.ecoledesloisirs.fr/catalogue/livres-audio>

ALBUMS FILMÉS DE L'ÉCOLE DES LOISIRS

<https://www.ecoledesloisirs.fr/catalogue/albums-filmes>

LIVRES NUMÉRIQUES DE L'ÉCOLE DES LOISIRS

<https://www.ecoledesloisirs.fr/catalogue/livres-numeriques>

COLLECTION PASTEL

<https://www.ecoledesloisirs.fr/collection/pastel>

COLLECTION KALEIDOSCOPE

<https://www.ecoledesloisirs.fr/collection/kaleidoscope>

MOUCHE À PARTIR DE 7 ANS

<https://www.ecoledesloisirs.fr/collection/mouche>

DIDIER JEUNESSE

<https://didier-jeunesse.com/actualites/vos-initiatives>





POUR LES LECTEURS DE BD

DARGAUD

<https://www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-de-la-lecture-gratuite-!-2-nouvelles-BD>

DELCOURT

<https://www.editions-delcourt.fr/actus/news/les-editions-delcourt-vous-proposent-de-la-lecture-numerique-gratuite.html>

SOLEIL

<https://www.soleilprod.com/actus/news/les-editions-soleil-vous-offrent-de-la-lecture-numerique.html>

GLENAT

<https://www.glenat.com/actualites/restecheztoi-avec-une-bd>

BAMBOO

<https://www.bamboo.fr/actu-bamboo-vous-offre-de-quoi-vous-occuper-1131.html>



Lycée Antoine de Saint-Exupéry

COURAGE À TOUTES ET TOUS ET
SURTOUT, PRENEZ SOIN DE VOUS !
Merci de votre confiance