

Quelques idées pour s'occuper autrement...

à destination de toute la fratrie (âges divers)

✓ Des histoires à écouter :

- Chaine Youtube « A livre ouvert » :
<https://www.youtube.com/channel/UC6c77Yms1Uih0Q029GI103g/videos>
- Podcast « Une histoire et Oli » (France Inter) :
<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli?fbclid=IwAR2hKvGiLN4AcpIQ7VETQMFQRffu0bn3Kzww2ZGxEzXR6pe7HDIVoZQcq4k>
- Podcast « Histoires en musique » (Radio Classique) :
https://www.radioclassique.fr/podcasts/serie/des-histoires-en-musique/?fbclid=IwAR1UrFEiQkJirnCjQZ00xn9ZFhiUXPONrzRYvqGbqi8JE_NUVboUexiPM0
- Podcast « Encore une histoire » :
<https://shows.acast.com/encore-une-histoire/>
- Site « Il était encore une histoire » (à lire et à écouter, il faut créer un compte mais c'est gratuit) :
<https://www.iletaitunehistoire.com/>
- Podcast « Taleming » :
<https://taleming.com/les-ptites-histoires/>
- Site « Ebookids » (il faut créer un compte gratuit):
<http://ebookids.com/fr/livres-enfants/>
- Podcast « Les Odysées » (France Inter) :
<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssees>
- 100 histoires à écouter en famille :
https://papapositive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/?fbclid=IwAR3_Gtq4GXtIWJZ8ZKK_05C497nIrOY9EyvZ-13F7BuMKJvGqznt14mXj70
- https://www.telerama.fr/enfants/8-podcasts-pour-enfants,-histoire-de-decrocher-un-peu-des-ecrans,n6516946.php?fbclid=IwAR0TPKoZSvyaWoc0CvOEGuRkQIJ4pPcihn_gI4MvVWKeLNvGPUtB23BToxY

✓ Des petites choses à visionner (attention de limiter les écrans) :

→ Apprivoiser les écrans selon l'âge de l'enfant :

<https://www.3-6-9-12.org/>

<https://www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches/>

■ Site « Canopé : Les Fondamentaux » (Education Nationale) :

<https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/>

■ Pour expliquer le Coronavirus aux enfants (surtout rassurer vos enfants, ce sont des éponges, il faut leur expliquer sans les inquiéter parce qu'ils vous entendent parler, entendent les médias. Il faut leur expliquer que c'est pour nous protéger que nous fermons les écoles, pour qu'il n'y ait pas plus de malades. Que oui c'est une maladie qui peut faire mourir mais des personnes fragiles, personnes âgées ou déjà malades d'une autre maladie mais que beaucoup de gens guérissent du coronavirus. Donc qu'il ne faut pas s'inquiéter, qu'il faut faire attention comme on a expliqué (se laver bien les mains, tousser avec la main devant la bouche...). Ne les laisser pas vivre dans l'angoisse.)

<https://www.ledroit.com/actualites/la-covid-19-expliquee-aux-enfants-video-de521485041cc5104b5ca512a7bb3f73>

■ Il était une fois... la vie (Youtube) :

<https://www.youtube.com/user/procidis>

■ C'est pas sorcier (Youtube) :

<https://www.youtube.com/user/cestpassorcierftv/featured>

■ Quelle histoire (Youtube) :

<https://www.youtube.com/channel/UCoejzfiaEjCusdpdX9W8jBQ/vidéos>

■ 1 jour, 1 question (sur Youtube aussi) :

<https://www.lumni.fr/marque/1-jour-1-question>

https://www.youtube.com/channel/UCLmIUa_bGiMWWgfDwfNDgw/featured

<https://www.1jour1actu.com/>

■ Les 4 accords Toltèques expliqués aux enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=9AmEbXcbPGE&t=33s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YEdJP6rVHRg&t=61s>

✓ Des méditations, relaxations, yoga pour temps calme :

- ◆ D'après le livre CD « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel:

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398&t=47s> (comme une grenouille)

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc&t=102s> (yoga du papillon)

- ◆ https://www.youtube.com/watch?v=Hz_0gKnRMkk&t=16s (la petite fille aux oiseaux pour expliquer la pleine conscience aux enfants)
- ◆ <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc> (refuge)

- ◆ Colère, colère : <https://www.youtube.com/watch?v=W1ShAxdKAuI&t=51s>

- ◆ Le bonhomme de neige (conte méditatif) : https://www.youtube.com/watch?v=d_7B8vtE-iA

- ◆ 4 min de relaxation pour tout petit :

https://www.youtube.com/watch?v=cOHw0x_wxCc&t=13s

- ◆ Méditation pour les 15-25ans :

<https://www.youtube.com/watch?v=7cDYebXHs7o&t=107s>

- ◆ Application « Namatata » (version gratuite) Séances enfants (ne pas tenir compte de l'âge, c'est plutôt la durée... commencez par peu de minutes et augmentez)

- ◆ Yoga : <https://www.youtube.com/watch?v=SkU3BeewbWA&t=206s> (postures rubrique yoga du magazine « Pomme d'Api »)

- ◆ https://www.youtube.com/watch?v=K4LuGEISehE&feature=share&fbclid=IwAR1u8g1hLHXZvW6gPZk9YeYcn-84z8Djw4_5IhMt7oDUc2Cltb3muEfEJcQ (cours parent/enfant)

- ◆ Chaine Youtube « Cosmic Kids Yoga » en anglais mais top et facile d'accès pour les enfants :

<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

✓ Des activités manuelles, artistiques et autres :

- Tête à modeler : <https://www.teteamodeler.com/>
- Gym des doigts : <https://www.youtube.com/watch?v=RB8D33ICAmo&t=50s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BPvT03ecM74>

- Faire des jeux de société (domino, jeux de cartes, petits chevaux...)
- Faire des puzzles, des jeux de constructions...
- Faire des perles, de la pâte à modeler, pâte à sel...

- Visite guidée la grotte de Lascaux en virtuelle :

<https://archeologie.culture.fr/lascaux/fr>

- Visite de musées :

[https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/?](https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/?fbclid=IwAR0b9P2VEiWRdzIK0mVpf9GXnqBBH9NaemKeqxOavbPYdivXdHeDT2IWFNo)

[fbclid=IwAR0b9P2VEiWRdzIK0mVpf9GXnqBBH9NaemKeqxOavbPYdivXdHeDT2IWFNo](https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/?fbclid=IwAR0b9P2VEiWRdzIK0mVpf9GXnqBBH9NaemKeqxOavbPYdivXdHeDT2IWFNo)

- 1 minute au musée : <https://www.lumni.fr/serie/1-minute-au-musee>

- Coloriage œuvres d'art : tu peux regarder l'œuvre originale et utiliser les mêmes couleurs que l'artiste, ou bien laisser s'exprimer ta créativité et faire comme tu le souhaites !

<https://dessinemoiunehistoire.net/coloriage-artiste-peintre/>

- Des activités pour s'initier au code et à la technologie sans ordinateur : <https://www.colori.education/kit>

✓ Du rythme et de la musique

- Percussions corporelles : <https://www.youtube.com/watch?v=XJP7B5J2BJk&list=PLI6xSjTm9NBTcn6DnxbjNIXV5xdtcqaF2&index=5>

- Une appli pour apprendre à lire la musique : musiccrab