



PROGRAMME RESPIRATIONS
Cultures du coeur
Les Petits Débrouillards
la Fédération des acteurs de la solidarité

**Idées et ressources pour se divertir,
s'aérer, apprendre en famille**

RESPIRER EN CONFINEMENT

Kit N°4

[RETROUVEZ LES KIT N°1, 2 ET 3](#)

SUR LA PAGE INTERNET DE LA FEDERATION DE ACTEURS DE LA SOLIDARITE

AU SOMMAIRE DU KIT N°4

Quelques ressources pour les parents	2
Activités culturelles, artistiques et scientifiques pour développer sa curiosité	3
Quelques idées créatives et de jeux.....	3
Une petite visite au musée.....	3
Et si on se faisait du bien avec du sport !	3
Et quelques ressources éducatives de base pour continuer l'école à la maison	4



Quelques ressources pour les parents

Grâce à la lecture filmé du livre pour les enfants à partir de 3 ans « [La couleur des émotions](#) », (re)découvrez avec votre enfant les différentes émotions qui nous animent pour mieux ensuite les reconnaître et en parler.

Vous pouvez aussi imprimer [la roue des émotions avec le même personnage du livre](#) pour que votre enfant ou vous même indique l'émotion du moment.

Et pourquoi pas les exprimer avec le « [Comment chat va ?](#) »

Quelques vidéos basées sur l'éducation positive avec par exemple : « [Comment parlez avec les enfants de la situation que nous vivons ?](#) »

Le jeu vidéo occupe une certaine place dans le quotidien de votre/vos enfant.s ? Vous trouverez [sur ce site](#) des articles et de nombreux outils pour vous accompagner à retrouver un rythme plus serein.



Activités culturelles, artistiques et scientifiques pour développer sa curiosité

Quelques idées créatives et de jeux

Vous êtes deux ? Amusez-vous à [dessiner des montres et gagner des points](#) ! (se joue avec au moins un dé, à deux, une feuille et un crayon).

[1 activité par jour à réaliser avec les moyens du bord](#) par la FAS régionale du Centre Val-de-Loire

BDnF - La fabrique à BD de la BnF : Dans le cadre de l'opération « 2020, année de la BD » initiée par le ministère de la Culture, la BnF lance un nouvel outil de création numérique : BDnF – La fabrique à BD, qui permet de réaliser des bandes dessinées ou tout autre récit multimédia mêlant illustration et texte.

[Présentation du programme](#) | [L'application de création à télécharger](#)

[Maquettes d'architectures](#) à imprimer et à monter soi même.

Cuisiner plein de recettes simples grâce à la chaîne Youtube « [La cuisine est un jeu d'enfant](#) ».

[Téléchargez un kit](#) avec près de 77 activités pour vos enfants ! Il vous suffit d'indiquer votre prénom et votre email pour le recevoir. *N'oubliez pas ensuite de vous désinscrire ;)*

Découvrez, visitez et expérimentez...#àlamaison ! Dans le cadre du projet « La culture : un espace de respiration » porté par [Cultures du Cœur 13](#) et [Les Petits Débrouillards PACA](#), il vous proposait des visites virtuelles de musées/sites patrimoniaux/spectacles et par la suite de réaliser chez vous des expériences en lien avec cette visite. Cette semaine, [partez à la découverte de la Réserve Naturelle Régionale Trésor \(Guyane française\)](#).

Une petite visite au musée

Découvrez le [musée de Frida Kahlo](#) (Coyoacán au Mexique). Un beau voyage en perspective !

UMA est un musée en réalité virtuelle. Découvrez des expositions uniques conçues par des spécialistes, accessibles depuis tous vos appareils. Et pourquoi pas celle sur « [Les chats dans l'histoire de l'art](#) »..! (n'oubliez pas de changer la langue dans le menu du bas en cliquant sur FR)

Et si on se faisait du bien avec du sport !

De nombreuses vidéos de fitness avec [PopSugar](#)

[Des jeux sportifs et des petits défis simples à mettre en place pour faire bouger vos enfants.](#)

Avec très peu de matériel et un petit espace, vous pouvez organiser des petites séquences de jeux avec vos enfants dès 3 ans. Par Sarah Ourahmoune



Et quelques ressources éducatives de base pour continuer l'école à la maison

RFI vous propose [tous les jours à 10h10 l'école pour enfants en primaire](#) !

La [Bibliothèque sans frontières](#) vous propose des ressources pour continuer l'école à la maison.

« [Décod'actu](#) » est une série d'animation qui décrypte les grands événements d'actualité en donnant aux adolescents de 13 à 17 ans les clés pour comprendre le monde qui nous entoure.

Un site de [ressources sur l'art](#) bien fait et intéressant : avis aux curieux et aux scolaires !

Et toujours la maison Lumni par France 4 pour **suivre ses cours à la télé, avec des profs en direct pour les trois niveaux scolaires**. Chaque jour un programme en particulier pour travailler de façon ludique :

- Niveau primaire : <https://www.lumni.fr/primaire>
- Niveau collège (avec révision du brevet) : <https://www.lumni.fr/college>
- Niveau lycée (avec révision du bac) : <https://www.lumni.fr/lycee>

[Exercice Maternelle PS MS GS](#), des jeux éducatifs en ligne et à imprimer. Fiches Maternelle à imprimer en Lecture, Maths, Écriture des capitales et lettres cursives, Graphisme Maternelle... ainsi que de nombreuses activités pour s'amuser en ligne dès la Grande Section, Moyenne Section et Petite Section.

Les [manuels scolaires numériques](#) en 1 clic !

Le dispositif « [Ma classe à la maison](#) » par le CNED permet aux élèves de poursuivre leur scolarité depuis leur domicile, et de maintenir un contact avec leurs professeurs.

« [Les sciences en pyjama](#) » - des parcours éducatifs et ludiques autour des sciences par les Petits Débrouillards.

Pour aider votre enfants à [retenir les tables de multiplications](#) tout en s'amusant !

Arte propose de [nombreuses ressources éducatives](#) en français, anglais et allemand. Pour y avoir accès, veuillez renseigner le code d'inscription élève que vous a fourni votre enseignant ou n'hésitez pas à le demander