



PROGRAMME RESPIRATIONS
Cultures du cœur
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°5

[RETROUVEZ LES 4 PRECEDENTS KIT](#)

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

AU SOMMAIRE DU KIT N°5

Quelques ressources pour les parents	2
Et les éléments présentés dans le Kit n°4.....	2
Activités culturelles, artistiques et scientifiques pour développer sa curiosité	3
Quelques idées créatives pour s'amuser en apprenant !	3
Une petite visite au musée.....	3
Une petite toile de cinéma ?	3
Des émissions sur plein de sujets intéressants !	4
Et si on chantait ?	4
Ressources dans d'autres langues	4
Et quelques ressources éducatives de base pour continuer l'école à la maison	5

Quelques ressources pour les parents

[Un livret à destination des enfants](#) de moins de 7 ans pour expliquer le coronavirus.

[Recettes de cuisine à faire en famille avec des ingrédients simples.](#) C'est aussi une émission en direct qui passe tous les soirs à 18h45, Cyril Lignac cuisine en direct de sa cuisine, donc toutes les étapes de la recette sont filmées

Vous rappelez-vous avoir joué aux « [Incollables](#) » ? Profitez du confinement et du passage de vos enfants sur le net pour y jouer afin de sensibiliser votre famille à la protection de vos données personnelles sur le web !

Et les éléments présentés dans le Kit n°4...

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 pour s'amuser en apprenant !

- ▶ 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 du peintre français Le Douanier Rousseau!
- ▶ **Plusieurs musées dans le monde vous invitent à recréer chez vous votre œuvre préférée avec les moyens du bord et vous prendre en photo ! Et si nous lancions notre propre défi ?!** Toutes les photos seront présentées sur la page Facebook du programme et les plus belles réussites seront exposées à Paris. De quoi devenir célèbre !!

Les règles sont simples :

1. Choisissez votre œuvre d'art préférée (tableau ou photo).
2. Utilisez des éléments maisons pour vous costumer afin de la recréer.
3. Prenez une photo de vous déguisé selon votre oeuvre et partagez-la sur les réseaux sociaux.

Pour partager rien de plus simple, il suffit de :

- ➡ après vous avoir pris en photo, la mettre à côté de l'image de l'oeuvre original (via n'importe quel logiciel de montage gratuit comme Canva ou Layout d'insta) ;
- ➡ partager le résultat sur les réseaux sociaux en mentionnant « @Programme Respirations » + le hashtag #respirationsportraitmaison et en taguant le compte du musée d'où provient l'œuvre !

De quoi vous aider :

- ▶ Quelques inspirations : <https://www.bewaremag.com/getty-museum-challenge/>
- ▶ De nombreux musées du monde entier pour trouver votre inspiration : <https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

Une petite visite au musée

Les musées de Paris vous propose une visite thématique sur « [La mode féminine et le sport](#) ».

Partez à Rome visiter le [musée du Vatican](#) !

Une petite toile de cinéma ?

Court-métrage : En Afrique, Rasta, un adolescent traumatisé par la guerre qui meurtrit son pays, retourne dans une zone livrée aux rebelles pour exorciser son passé. Un film beau et fort [à regarder absolument](#) !

Des émissions sur plein de sujets intéressants !

Axolot avec sa virée [Curiosité du Vaucluse](#) et son docu sur [les exoplanètes](#) et Michel Mayor.

[L'Esprit Sorcier](#) est un média éducatif qui donne à chacun, petit ou grand, les clés pour mieux comprendre notre monde, et se forger une opinion sur les grands sujets de science et de société.

[Monsieur Bidouille](#), vidéaste spécialisé de vulgarisation technique, DIY, réseau et énergie.

[Echappées belles pour découvrir des régions](#), des pays à travers le patrimoine, la gastronomie, les coutumes, les gens

Et si on chantait ?

[Participez à l'Opéraoké organisé par l'Opéra Comique](#) en suivant des tutoriels pour vous échauffer la voix : « Chantez chez vous, aux fenêtres, sous votre douche, dans votre salon, cuisine ou autre chambrée, seul ou en famille et faites-nous profiter de ces moments particuliers qui nous rassembleront bientôt. »

Ressources dans d'autres langues

Retrouvez des ressources en trois langues grâce à Cultures du Cœur des Bouches-du-Rhône :

[In English](#) - [باللغة العربية](#) - [En español](#)

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