

Confinement, activités et informations aux familles pour le maintien du bien-être

COVID 19 – La Minute Doc

Publication brève : trucs et astuces pour gérer au mieux les conséquences de la période de confinement

Tous les jours ouvrés

Réalisée par Ireps Nouvelle-Aquitaine

Site : <https://irepsna.org/covid-19/>

Facebook : <https://www.facebook.com/pg/IREPSNouvelleAquitaine/posts/>

Supports pédagogiques pour parler du Coronavirus

Veille pearltrees : regroupement d'articles du web sélectionnés par les documentalistes

Mise à jour régulière

Réalisée par Ireps Nouvelle-Aquitaine

Pour les consulter : <http://www.pearltrees.com/irepsnouvelleaquitaine/supports-pedagogiques/id30524924#I982>

La Coron'Attitude ! Promouvoir notre santé au temps du confinement

Newsletter en 4 points :

- S'informer
- S'alimenter, bouger
- Gérer son stress, ses émotions
- Vivre ensemble

Tous les jours ouvrés

Réalisée par CODES 84

Pour les consulter : <http://www.codes84.fr/r/119/la-coron-attitude/>



Confinement, activités et informations aux familles pour le maintien du bien-être

[RESSOURCES] Parents - enfants confinés...

Comment ne pas péter les plombs?

Sitographie pour faire le plein d'idées d'activités pour petits et grands

Enfants 0-5 ans

Enfants 6-12 ans

Adolescents

Pour toute la famille

Mise à jour régulière

Réalisée par Yapaka

Consultable sur : <https://www.yapaka.be/page/ressources-parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs>

Barbatruc

Chronique radio 2 min

Idées d'activités avec les enfants et/ou ado

Tous les jours ouvrés

Produit par France Inter

Podcast sur : <https://www.franceinter.fr/emissions/barbatruc>

Les émotions

Chaîne youtube

Méditations pour les enfants et ado

Vidéos explicatives sur les émotions pour les parents

Produit par Les Arènes

chaîne sur : <https://www.youtube.com/user/27RUEJACOB/videos>

Les cahiers Fillozat « Mes émotions » pour les enfants

Editions Nathan

à feuilleter et imprimer : <https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>



Confinement, activités et informations aux familles pour le maintien du bien-être

Activité physique adaptée chez soi et pour tout public

Base d'exercices variés :

- renforcement musculaire
- proprioception
- massages
- stretching et mouvements fondamentaux

accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur)

Recommandé par le ministère des Sports

[Activiti by My Coach](#) (disponible sur Apple Store et Google Play)

[Goove app](#) (web-application disponible sans téléchargement)

Réalisé par le gouvernement du Québec

Pdf « Jouer à l'activité physique » pour les parents et enfants de 0 à 3 ans :

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Jeux_Exercices_Depliant_VF.pdf

Les histoires lues

Histoires audio

Histoire et... oli : contes pour les 5-7 ans (≈ 10 min)

Les Odyssées : aventures de personnages historiques pour les 7-12 ans (≈ 15 min)

Histoire d'enfance : lecture et explications d'auteur pour les adultes (30 min)

Réalisé par France Inter

Podcast Histoire et... oli : <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

Podcast Les Odyssées : <https://www.franceinter.fr/emissions/les-odysses>

Podcast Histoire d'enfance : <https://www.franceculture.fr/emissions/lectures-denfance>

Continuité pédagogique

Ressources (conseils, exercices, accès à des manuels scolaires, vidéos) par matières, par niveau, par besoins éducatifs particuliers

Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse

site : <https://eduscol.education.fr/pid39543/continuite-pedagogique.html>

Lumni

site : <https://www.lumni.fr/>

Confinement, activités et informations aux familles pour le maintien du bien-être

Guide des parents confinés – 50 astuces de pro

Guide de 55 fiches, 46 pages

s'organiser
télétravailler avec les enfants à la maison
idées de loisirs
parler de la situation
violences conjugales...

Compilées par le secrétariat d'état chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et la lutte contre les discriminations

Pdf téléchargeable sur : <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf>



Confinement, activités et informations aux familles pour le maintien du bien-être

Plateformes téléphoniques de soutien

- **Continuité pédagogique - des cellules téléphoniques académiques pour répondre aux familles**

Charente : **05 17 84 01 30**

<https://www.education.gouv.fr/continuite-pedagogique-des-cellules-telephoniques-academiques-pour-repondre-aux-familles-303177>

- **Confinement pour le corona virus - besoin de parler ou d'échanger : des professionnels à votre écoute**, mis en place par la Plateforme Territoriale d'Appui de la Charente – 9H à 17H :

0809 109 109

- **Numéro vert de réponse aux questions sur le coronavirus COVID-19** - ouvert 24h/24 et 7j/7 :

0 800 130 000

- **Numéro vert de soutien des soignants** par l'association Soins aux Professionnels en Santé (SPS) - ouvert 24h/24 et 7j/7 :

0 805 23 23 36

application mobile Asso SPS

Sites de référence

Pour plus d'informations sur le Covid-19 consulter

- ▶ [Site du Gouvernement](#)
- ▶ [Ministère des solidarités et de la santé](#)
- ▶ [Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères](#)
- ▶ [European centre for disease prevention and control](#)
- ▶ [Santé publique France](#)
- ▶ [Inserm](#)
- ▶ [Institut Pasteur](#)
- ▶ [Organisation Mondiale de la Santé](#)