

## 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-confinés-comment-ne-pas-péter-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](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](#)