Kit de débrouille pour parent en télétravail avec ses enfants part. 2

Photo : freepik.com

Pas d'école pour vos petits bouts :
Latitude jeunes Mons-Wapi a pensé à vous !

Voici le deuxième kit de débrouille pour pouvoir occuper vos enfants lors du télétravail.

Dans celui-ci, vous trouverez un challenge de 15 jours ou chaque jour, un petit défi, un challenge, un exercice à proposer à vos enfants.

Alors, êtes-vous prêts à relever ce challenge ?

Page Facebook :
https://www.facebook.com/LatitudejeunesMWp/

Site internet :
https://www.latitudejeunes.be/

Jour 1

Image : freepik.com

Réalisez une charte ou un planning d'une journée avec vos enfants.

Vous pouvez vous aider des dessins en fin de kit pour le réaliser. N'oubliez pas de prévoir un moment dans la journée pour réaliser le défi du jour ☺

Jour 2

Organisez un rallye photo dans la maison. Prenez-vous en photo de 7 manières différentes et/ou laissez les enfants le faire seuls :

- Avec un coussin
- Avec un objet de couleur
- Avec un verre d'eau
- Avec votre animal de compagnie. Vous n'en avez pas ? Vous pouvez dessiner l'animal de vos rêves !
- Sous la table
- Avec une grimace affreuse
- Avec un doudou
- …

Jour 3

Faites ranger la chambre ou la salle de jeux par les enfants et demandez-leur de trier ce avec quoi ils ne jouent plus pour remplir dans la caisse de dons que vous avez commencée lors du 1er kit.

Jour 4

Faites-leur lire cette histoire qui n'est pas terminée et demandez-leur d'inventer une suite et une fin. Ils peuvent l'écrire ou la dessiner.

Dis, comment fait le petit lapin le soir pour s'endormir ? Eh bien, sa maman ou son papa lui prépare un grand verre de jus de salade et lui raconte l'histoire de la carotte qui savait parler. Dis, comment fait la petite sorcière le soir pour s'endormir ? Eh bien, sa maman ou son papa lui prépare un grand verre de jus de chauve-souris et lui raconte une histoire de pleine-lune et de loup garous. Dis, comment fait le petit ours le soir pour s'endormir ? Eh bien, sa maman ou son papa lui prépare un grand verre de jus d'airelles et de miel et lui raconte l'histoire de Boucle d'Or. Dis, comment fait le petit ogre le soir pour s'endormir ? Eh bien, sa maman ou son papa lui prépare un grand verre de jus de bifteck et lui raconte l'histoire du Petit Poucet. Dis, comment fait la petite baleine le soir pour s'endormir ? Eh bien, sa maman ou son papa lui prépare un grand verre de jus d'algues et lui raconte l'histoire de Moby Dick. Dis, comment fait le petit loup le soir pour s'endormir ? Eh bien, sa maman ou son papa lui prépare un grand verre de jus d'os de jambon et lui raconte une histoire de petit garçon bien polisson Dis, comment fais-tu toi, le soir, pour t'endormir ?

Jour 5

Demandez à vos enfants de réaliser des affiches de soutien pour le.la facteur.trice, le.la boulanger.ère, le.la boucher.ère, l'infirmier.ère… et affichez-les à la fenêtre. Cela leur fera chaud au cœur ! Voici un exemple. Vous trouverez des dessins à la fin du kit.

Jour 6

Faites une petite séance de sport avec les enfants : l'occasion de faire une petite pause !

Voici un lien avec une vidéo pour faire du sport :

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI

Jour 7

Proposez aux enfants du faire une œuvre de « land art » dans le jardin. Si vous n'avez pas de jardin ou que le temps ne s'y prête pas, il peut être réalisé à la maison avec des objets que les enfants trouverons.

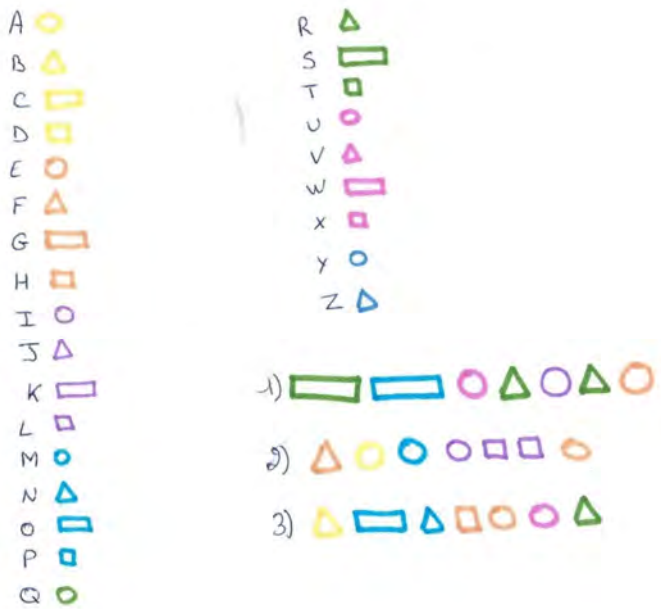
Jour 8

Prévoyez une séance de yoga avec les enfants. Vous trouverez en fin de kit quelques images pour vous aider.

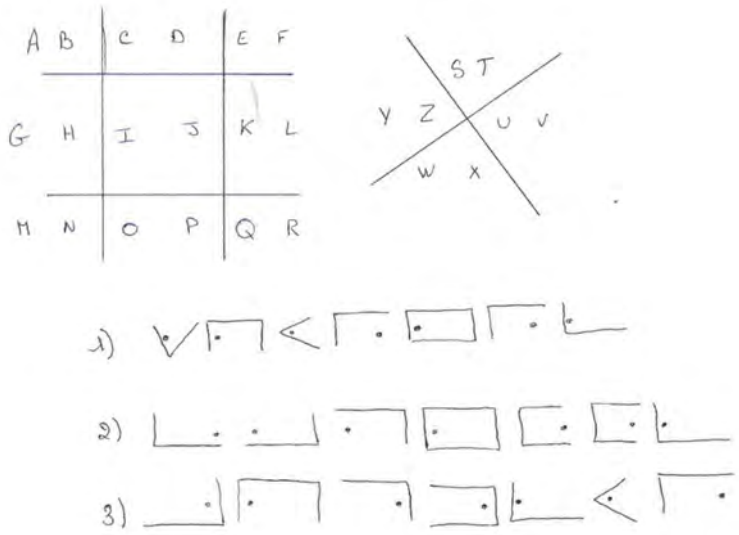
Jour 9

Vos enfants arriveront-ils à décoder ces messages ? ☺

Facile :



Difficile :



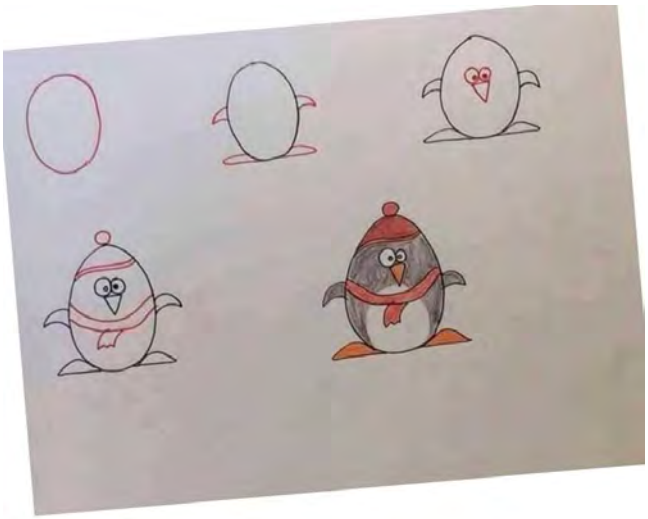
Réponses :

1) sourire 2) famille 3) bonheur

Jour 10

Et si dessiner était super facile ?

Plein d'autres idées à la fin du kit…



Jour 11

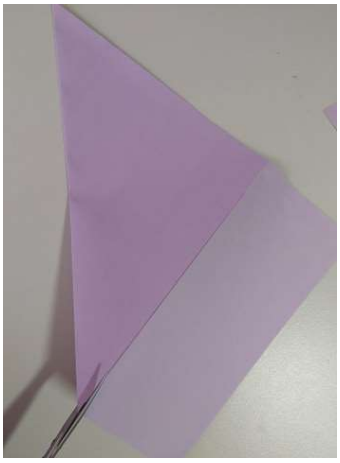
Réalisez des origamis et pourquoi pas, une cocotte…

<u>Etape 1 : plier</u>

Prenez une feuille carrée. Si vous avez une feuille rectangulaire, pliez la feuille dans la diagonale pour former un carré.

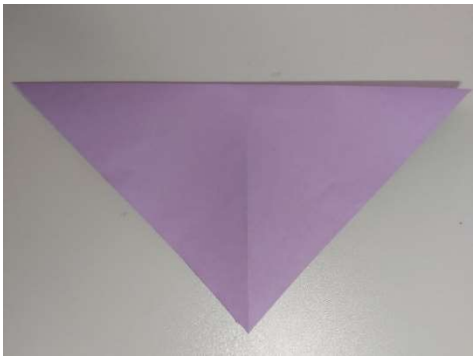
<u>Étape 2 : couper</u>

Découpez la bande dépassant du carré.



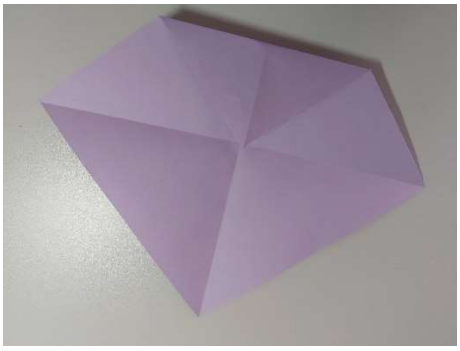
Étape 3 : plier en suivant les diagonales

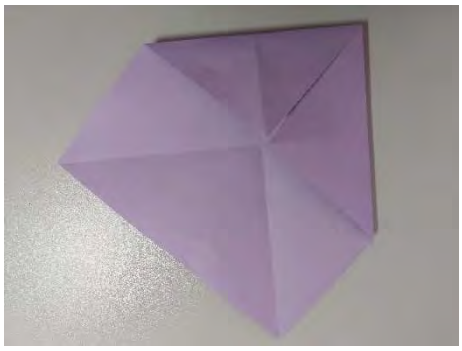
Pliez deux fois le carré selon ses diagonales avant de remettre la feuille à plat.

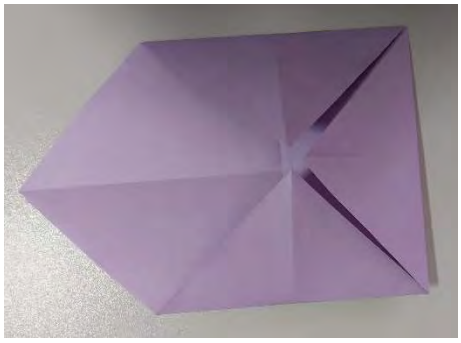


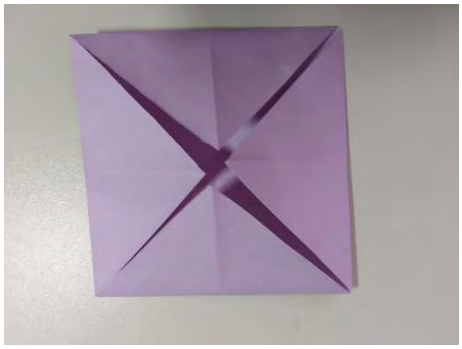
Étape 4 : rabattre les coins

Prenez chaque extrémité et rabattez-les vers le milieu. Le milieu a été marqué dans l'étape précédente grâce au pliage.



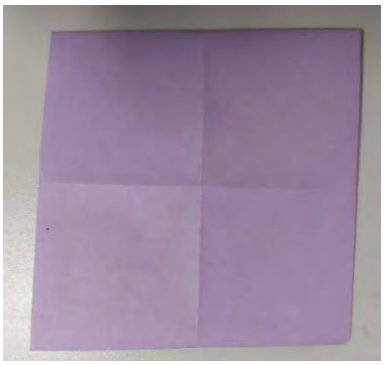






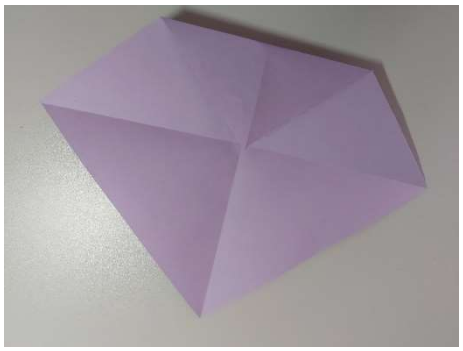
Étape 5 : retourner

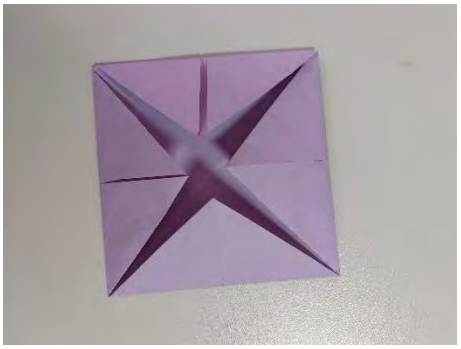
Prenez le pliage et retournez-le afin que ce que vous venez de faire se retrouve face contre la table.



Étape 6 : rabattre une nouvelle fois

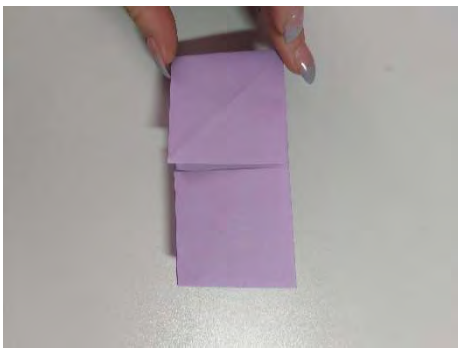
Rabattez les 4 coins vers le centre une nouvelle fois.





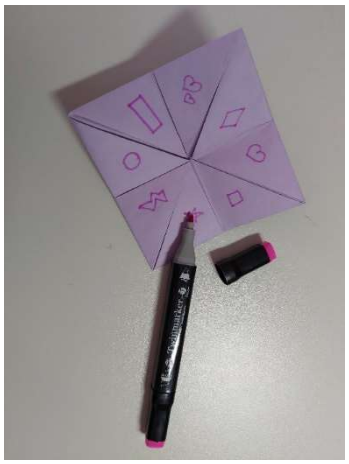
Étape 7 : assouplir

Afin d'assouplir la cocotte et faciliter son ouverture, pliez le carré en deux puis en quatre. Passez ensuite les doigts dans les ouvertures afin d'ouvrir la cocotte en relevant les ailettes.



Étape 8 : décorer

Faites un dessin de couleur sur chaque partie de la cocotte et levez la languette afin d'y inscrire une phrase ou une question.



Étape 9 : jouer

La cocotte est prête !

Plus d'origamis sur :
https://www.hugolescargot.com/activites-enfants/origamis-et-pliages/

Jour 12

Faites écrire ou dessiner à vos enfants un message pour leurs proches (ex. grands-parents).

Jour 13

Vos enfants seront-ils capables de réaliser un bateau qui flotte avec du matériel de récup ?

Jour 14

Pendant votre pause, demandez à vos enfants de sauter le plus haut possible et prenez-les en photo quand ils sont en l'air. Ils ont le droit de recommencer jusqu'à ce que la photo soit parfaite à leurs yeux.

Jour 15

Faites-leur faire de la pâte à sel pour qu'ils puissent fabriquer ce qu'ils veulent !

Voilà la recette :

Le matériel pour votre recette de pâte à sel :

- Un verre de sel fin
- 2 verres de farine
- Un verre d'eau tiède
- Un grand bol
- Une cuiller à mélanger

La recette de pâte à sel en images :

Etape 1 :

Préparez les ingrédients.

Etape 2 :

Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Vous pouvez ajouter l'eau en une seule fois.

Etape 3 :

Malaxez la pâte avec les mains de préférence. Elle doit être souple et ne pas coller aux doigts.

Etape 4 :

Ajustez la recette pour obtenir la bonne texture.

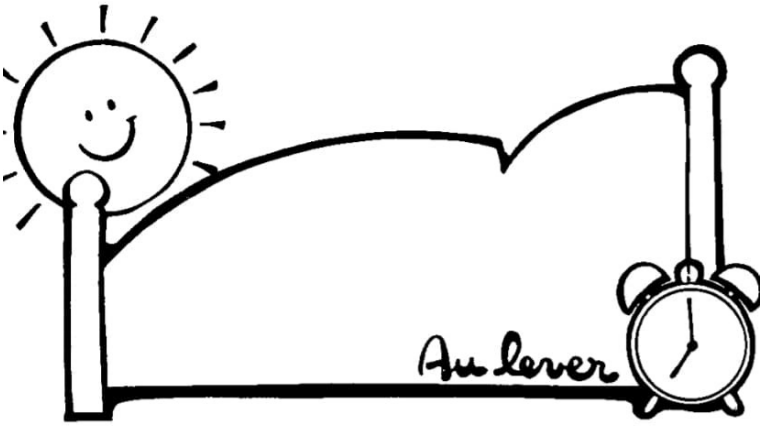
Si la pâte à sel est trop friable ou si elle ressemble à des grains de sable, ajoutez un peu d'eau jusqu'à ce qu'elle soit souple et facile à travailler.

Si au contraire, elle est trop molle ou trop collante, ajoutez de la farine et travaillez la pâte. Attention, ajoutez toujours la farine ou l'eau en petite quantité et en prenant soin de bien malaxer la pâte à sel à chaque fois.

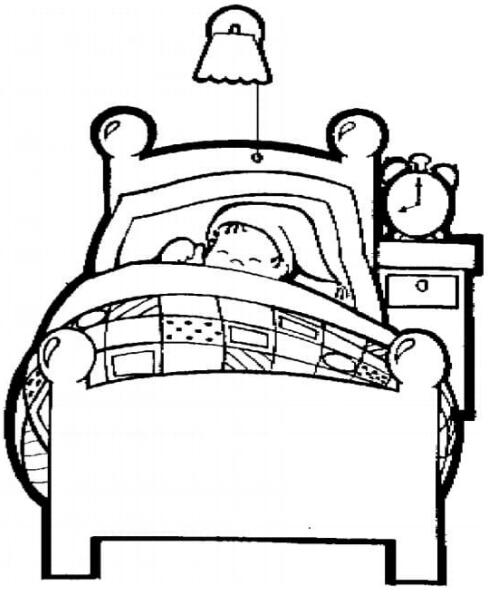
Annexes :

Jour 1

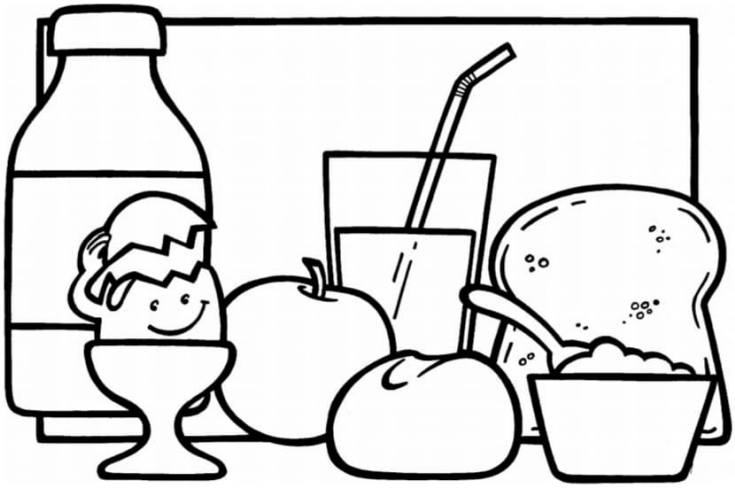
Se laver

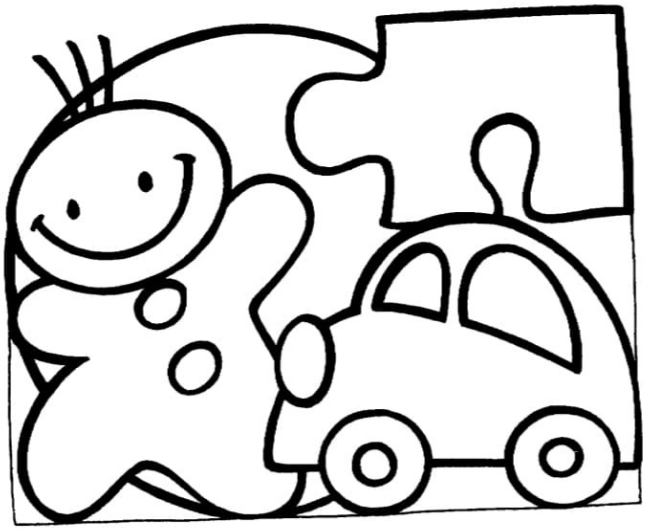


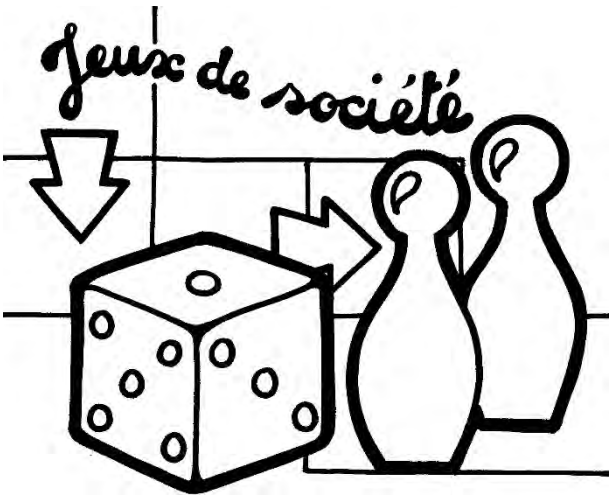
Ne pas se lever avant 8h



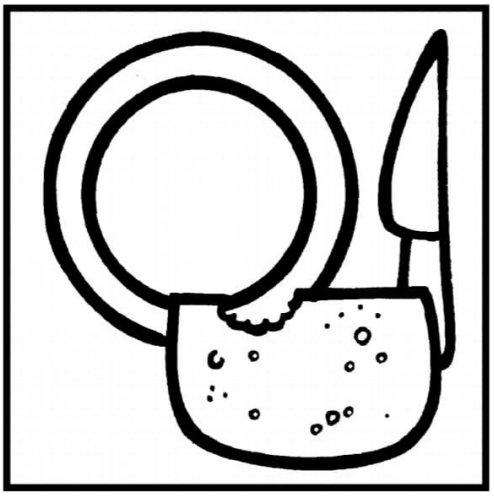
Applaudissements 20h

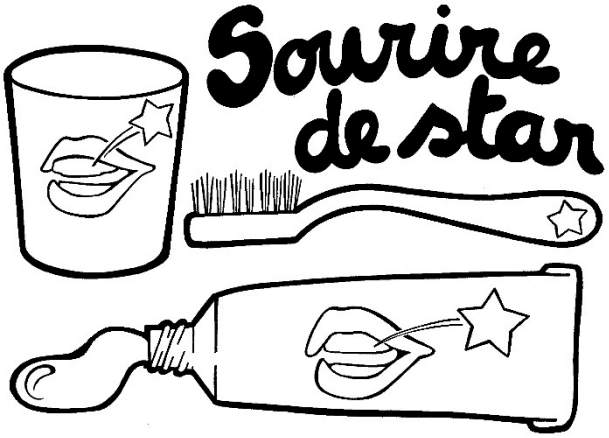


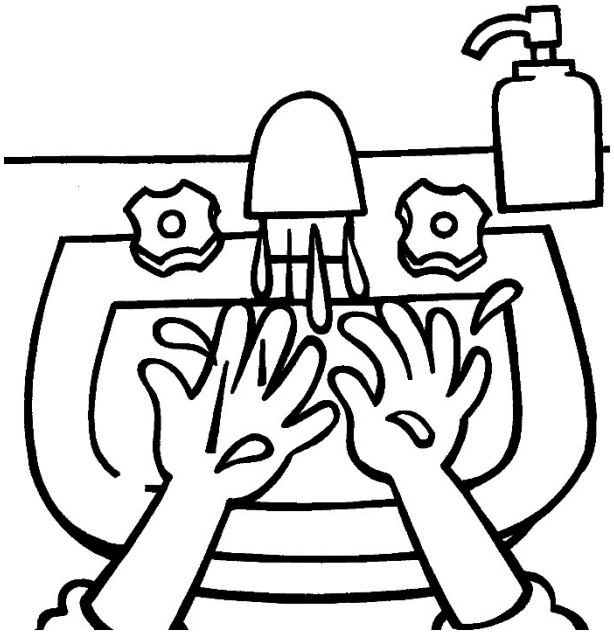




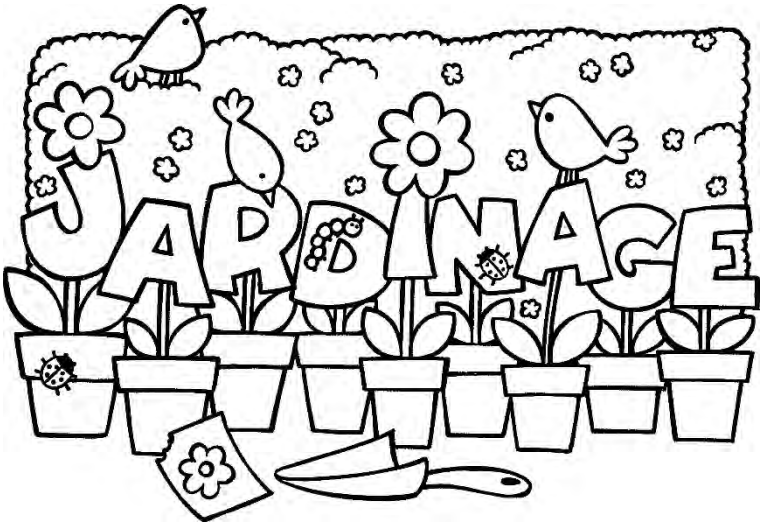
Lecture au choix

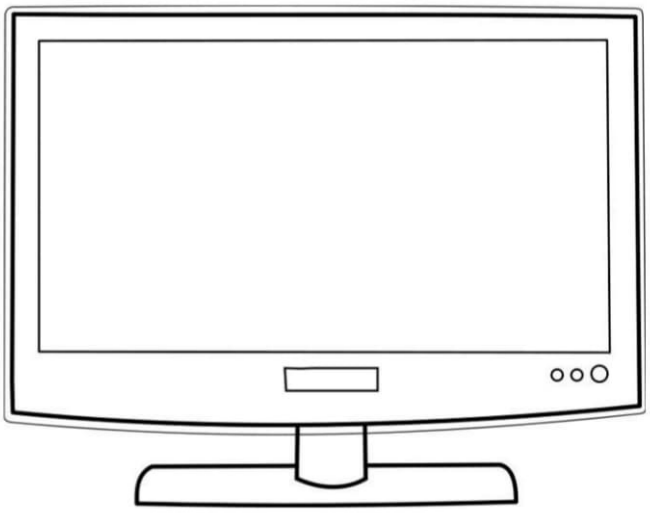






CHUT !
Je dors !
Enfin, j'essaie ...


JARDINAGE



Jour 5

Merci

Dank u

Merci

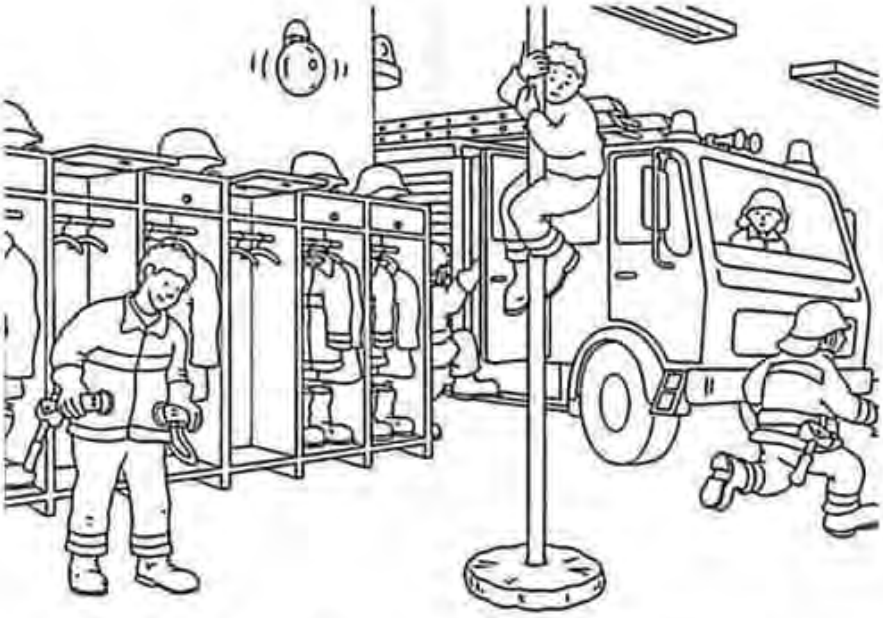
Dank u

MERCI
DANK U

Merci
Dank u

Merci
Dank u

Merci
Dank u



Merci Dank u

Merci Dank u

MERCI

DANK U

Merci

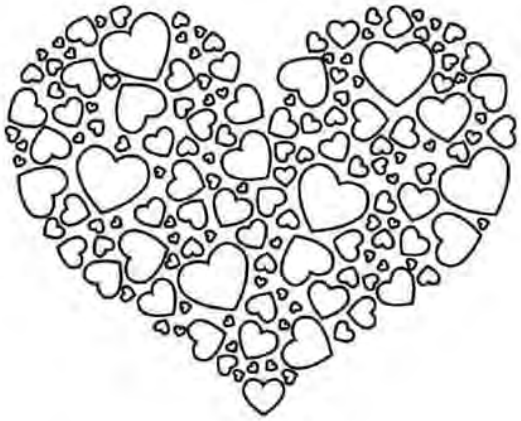
Dank u

Merci

Dank u

Merci

Dank u



Merci

Dank u

Merci

Dank u

Merci

Dank u

Merci

Dank u

Merci Dank u

MERCI DANK U

Merci
Dank u

Merci
Dank u

Merci Dank u

Merci Dank u

MERCI

DANK U

MERCI

DANK U

Jour 8

Petit yoga

La plante qui pousse

Une posture qui tonifie et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.

1 Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfoncée dans la terre, tu te prépares à sortir.

2 En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré vers la lumière. Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.

3 Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête la dernière ! La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.

4 Puis tes mains se rassemblent vers ta poitrine. Et en inspirant, tu montes tes bras.

5 Au-dessus de ta tête, tes pouces se touchent, tes mains se déplient. Tes bras s'ouvrent en grand, très très grand. Tu es maintenant une magnifique plante du printemps !

Pomme d'Api Parents n°602
Conception et textes : Élisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.

Petit yoga

Le cobra

Un petit exercice qui invite à se mettre dans la peau d'un serpent ! Une posture qui soulage les éventuels problèmes de ventre (masse les instestins) muscle le dos et les bras.

1 Voici le cobra !
Tu es immobile, allongé sur le ventre, une joue posée dans l'herbe.

2 Tu as les mains bien à plat et tu imagines que tu rampes dans l'herbe verte.

3 Tiens, on entend un petit bruit...
Tu lèves doucement la tête.

4 Ton menton se lève aussi, tu sens ton dos qui se creuse.

5 Tu pousses sur tes bras bien tendus, sans décoller le reste du corps.
Tes yeux sont grands ouverts...

Petit yoga

La girafe

Cette posture détend les muscles du cou et permet à l'enfant de sentir l'axe de sa colonne vertébrale.

1 Tu es debout, tes pieds bien posés, les bras relâchés, et tu sens ton long cou s'étirer. Te voici une grande girafe.

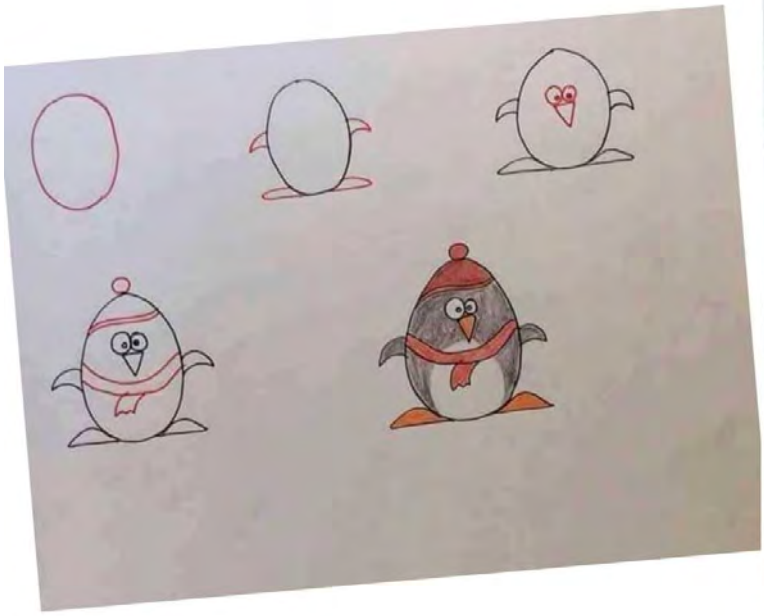
2 Cet immense cou a besoin de se reposer ! Alors, tout doucement, tu penches ta tête d'un côté, comme si tu faisais un petit câlin à ton épaule.

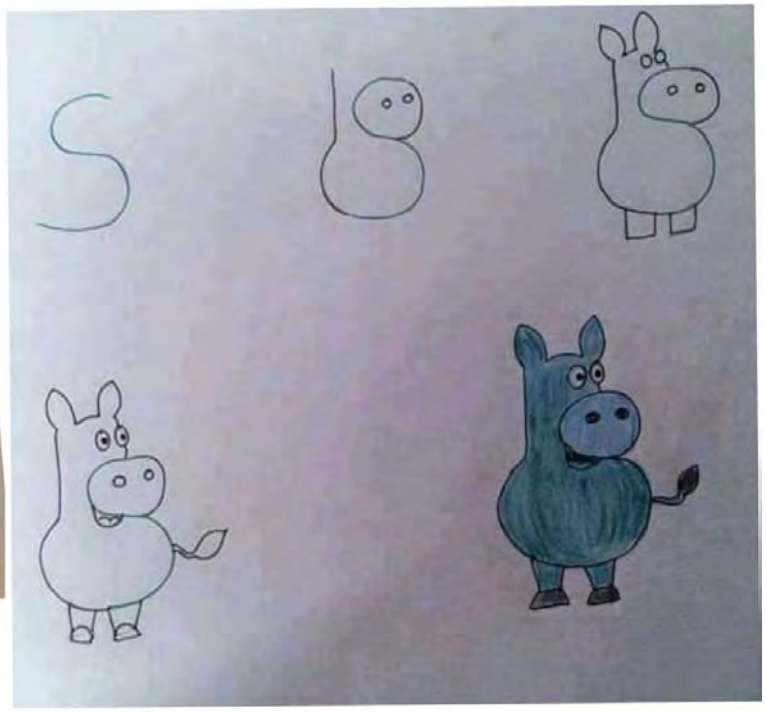
3 Et l'autre épaule ? Il ne faut pas l'oublier ! Tu penches alors ta tête de l'autre côté. Respire bien...

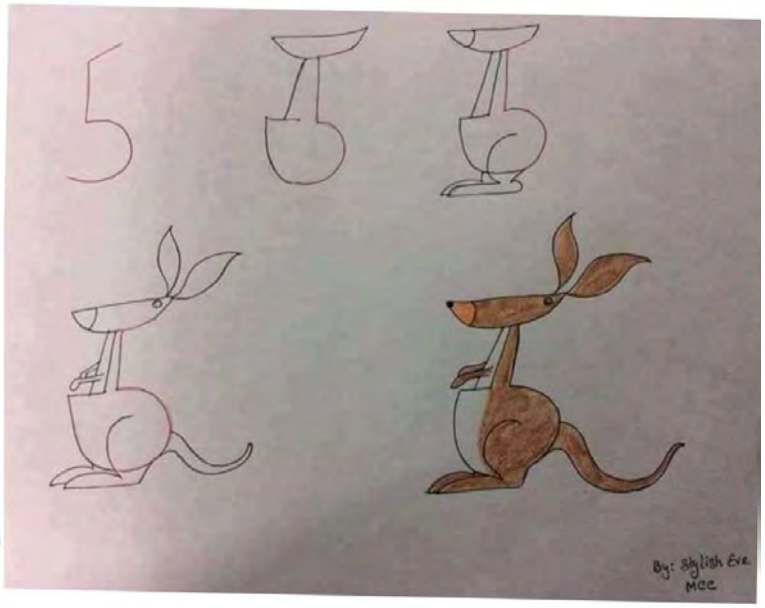
4 Comme c'est agréable de sentir son cou ainsi... On dirait même qu'il a grandi ! Tu es une girafe bien jolie !

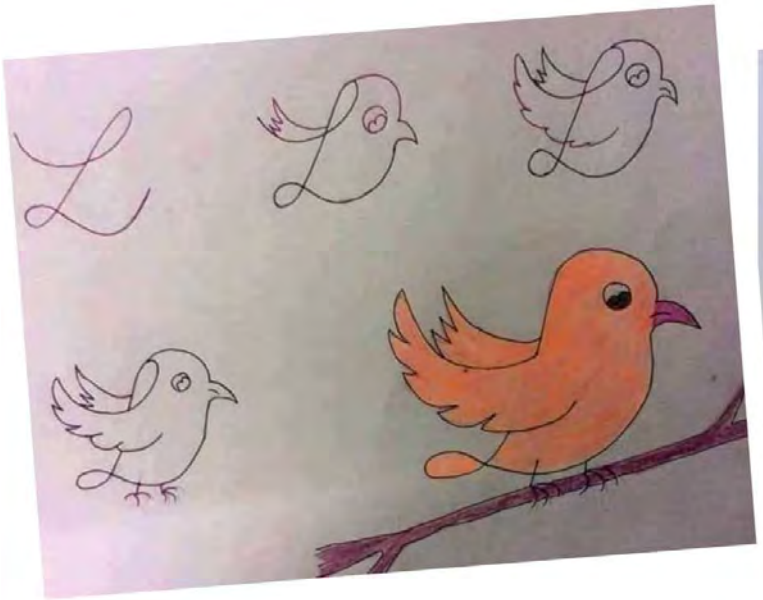
Conception et textes : Élisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green. Pomme d'Api n°601

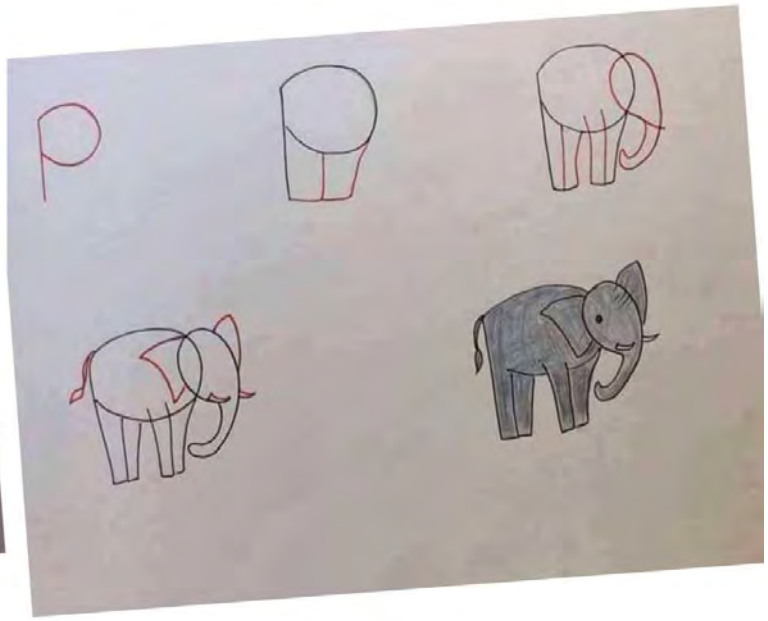
Jour 10

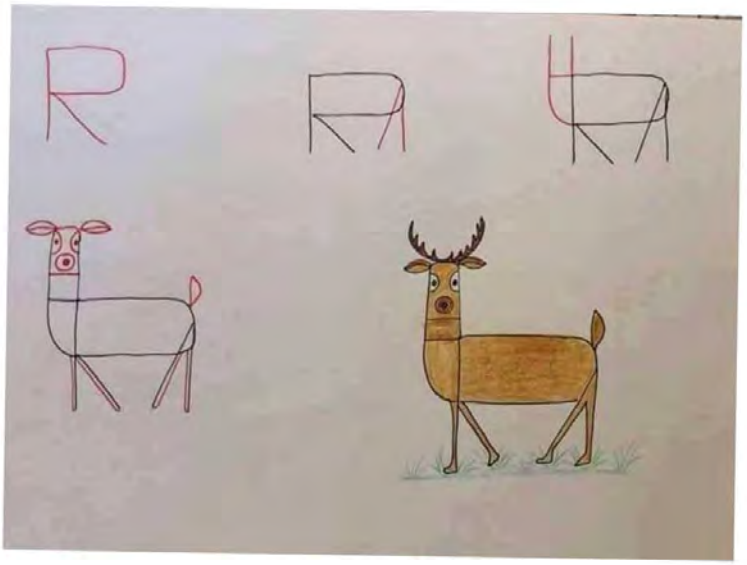


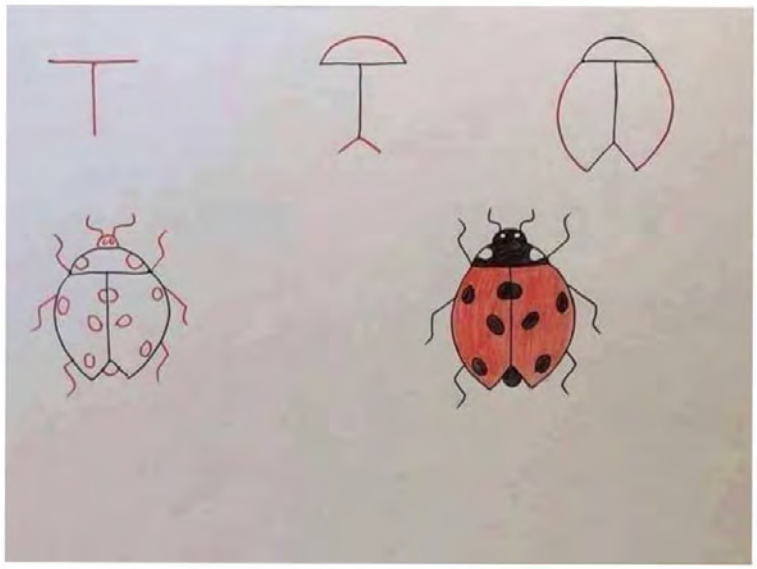


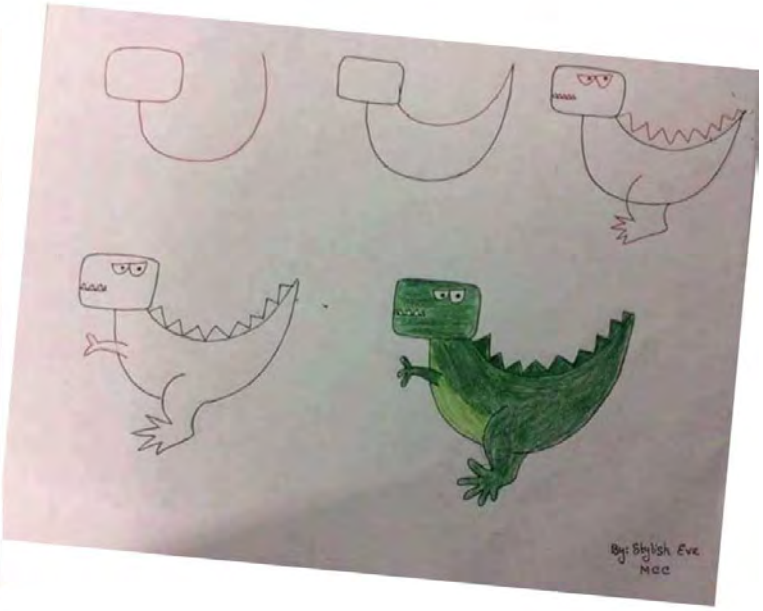


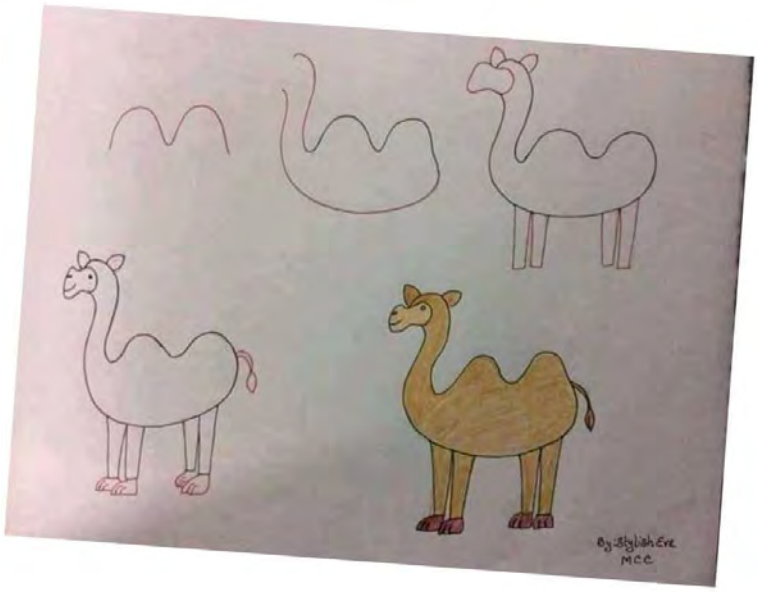


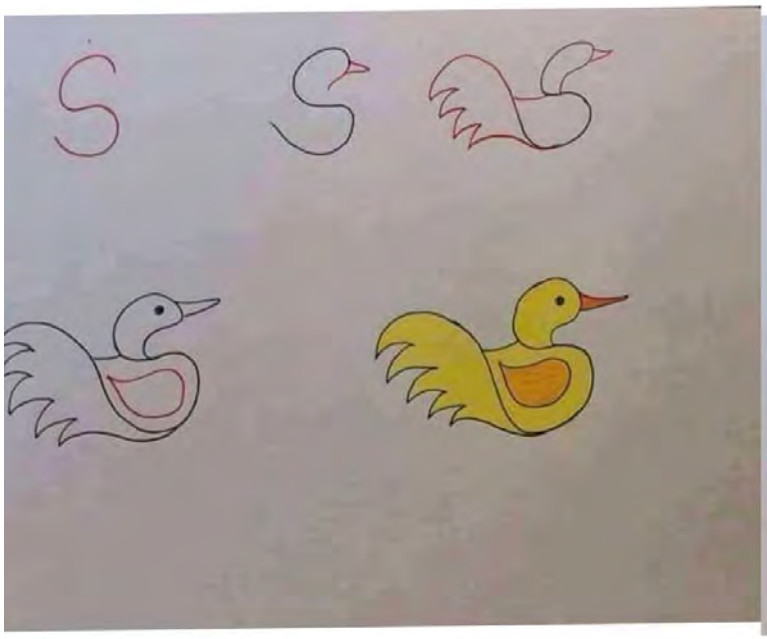


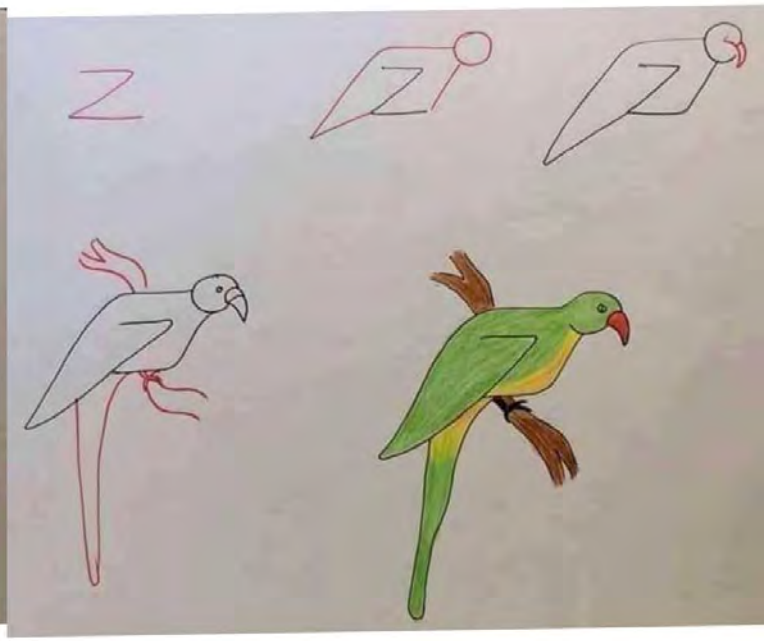


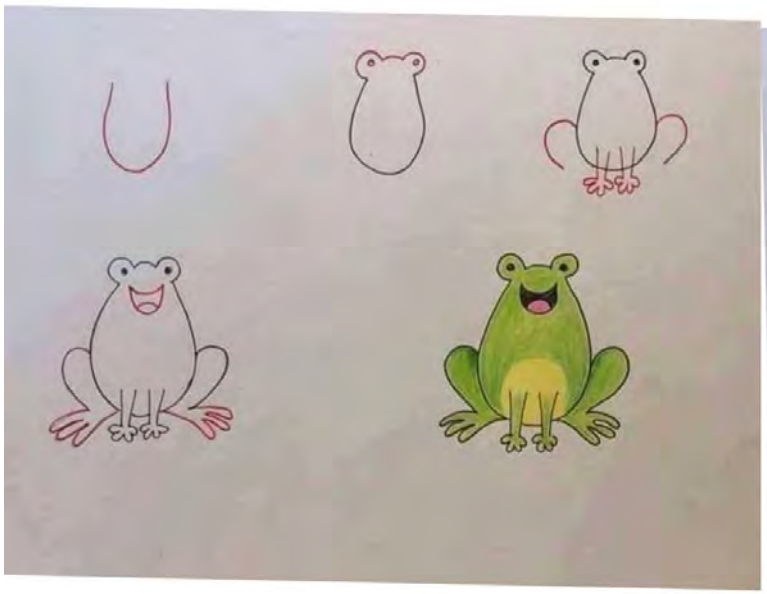


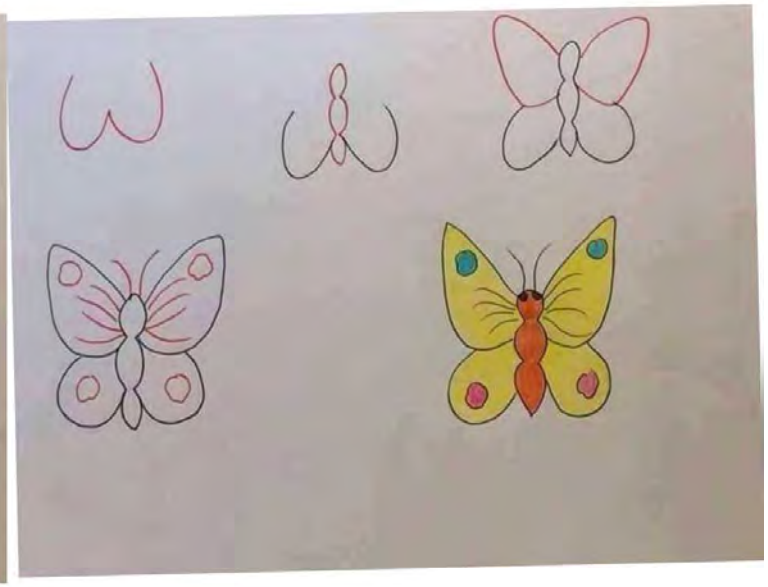

By: Stylish Eve
MCC

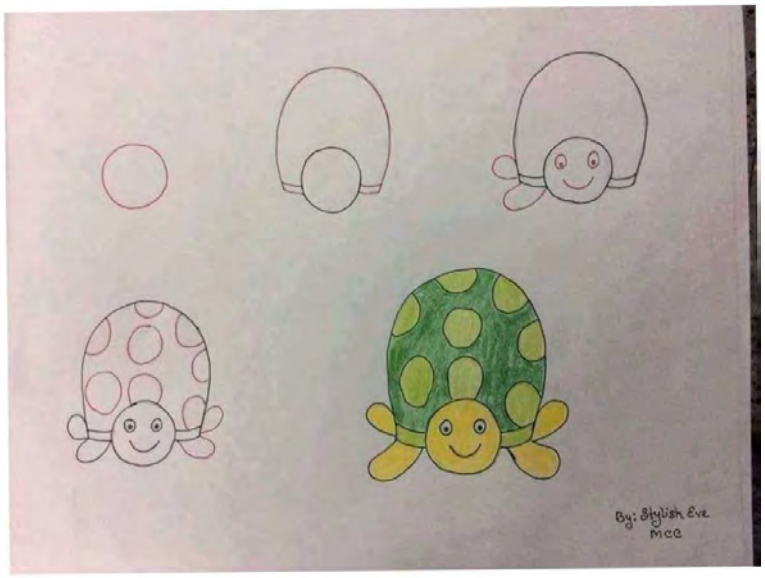

By: Stylish Eve
MCC

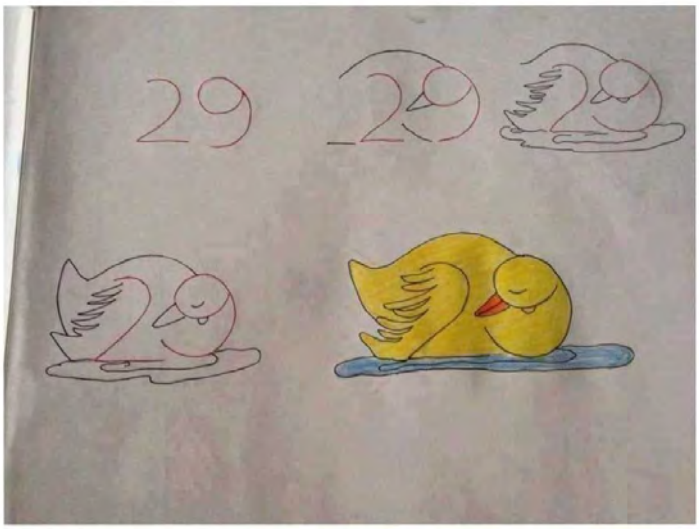


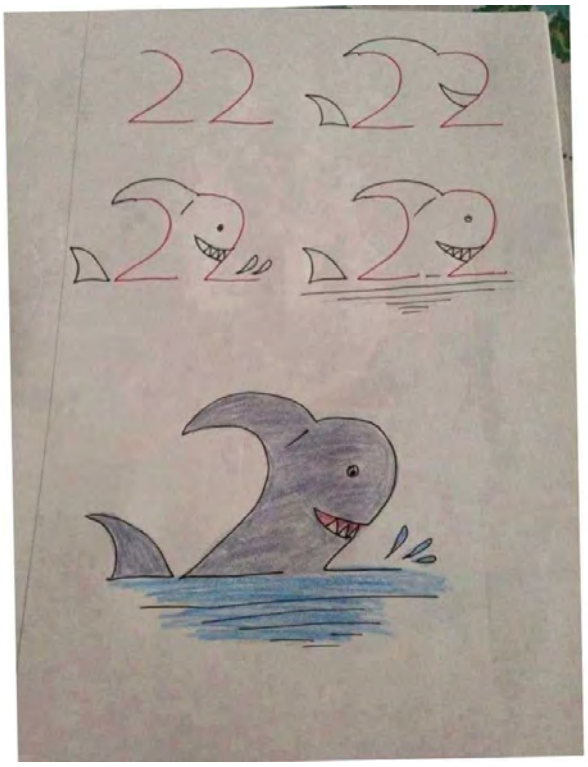


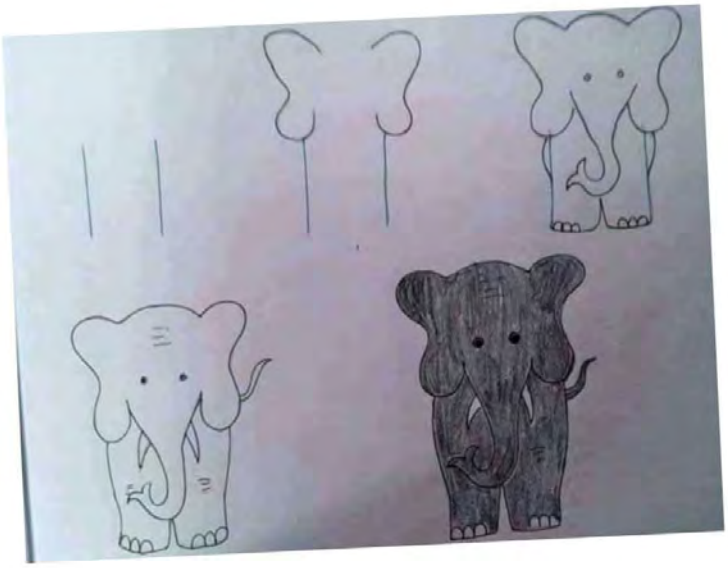


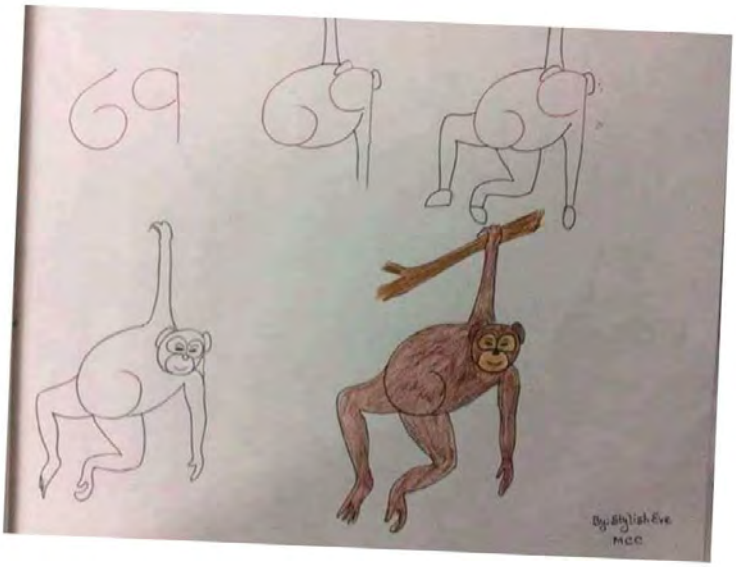


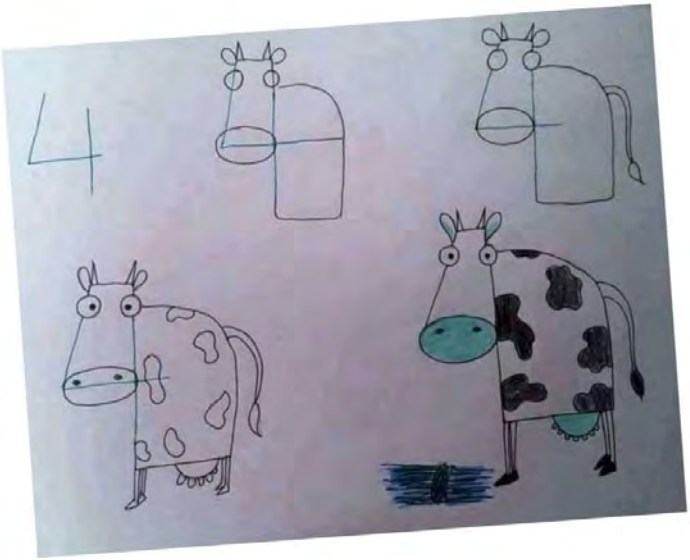

By: Stylish Eve
MCC

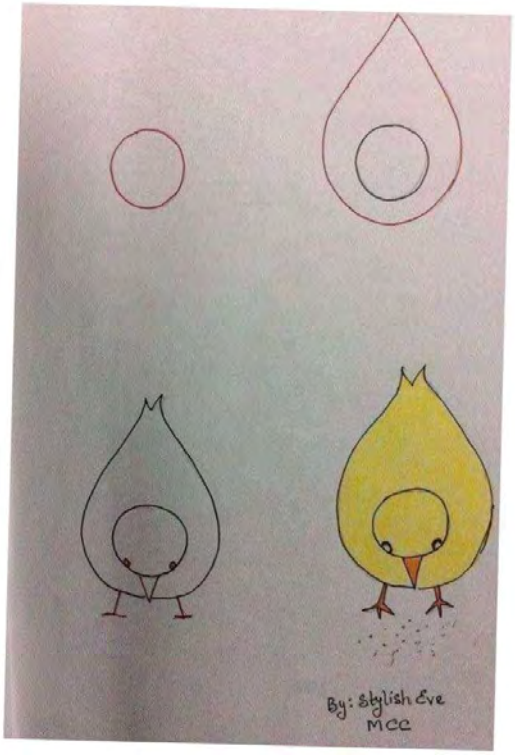







69
By: Stylish Eve
MCC


4


By: Stylish Eve
MCC