

L'école à la maison redémarre ! Pour cela, j'ai besoin ...

d'organiser mon espace et mon temps de travail

Chaque matin, j'écris mon planning de la journée.

J'installe un bureau dans un lieu calme. J'y installe mon matériel.

J'utilise un sablier, un minuteur pour matérialiser les temps de travail.

Je m'accorde une pause lecture : « Silence, je lis »

de m'approprier les plans de travail

Je nomme, je colorie ce qui m'intéresse le plus.

Je nomme, je colorie ce qui me pose des difficultés.

Je coche, j'entoure.. chaque jour ce qui est effectué.

Je nomme et je matérialise par un dessin mes réussites (un soleil, un smiley...)

Chaque semaine, je transmets mes réussites et mes difficultés à mon enseignant.

de maîtriser le temps passé devant les écrans

Je partage les temps devant les écrans pour ne pas m'isoler.

Le temps

Je note les activités devant écran sur mon planning journalier.

J'évalue en minutes le temps à passer pour chaque activité.

de prendre soin de mon corps

Je bouge tous les jours.

Je m'hydrate régulièrement.

Je dors suffisamment.

Je donne et je reçois de l'affection.

de gérer mes émotions

Je profite de la correction pour expliquer ce qui m'a posé problème.

Je médite. ICI

Je nomme, je maîtrise mes émotions.

Je fais part le soir de 2 moments agréables vécus dans la journée.

J'utilise la météo intérieure.

Ma météo intérieure

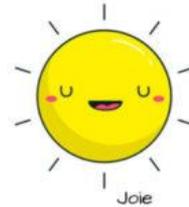
Que se passe-t-il en moi ?



Sérénité



Peur



Joie



Tristesse



Colère



Stress



Optimisme



Inquiétude

Mes ressources intérieures



Papapluie protecteur



Amour



Lieu refuge



Bulle de calme



Méditation



Dire ce qu'on a sur le cœur



Dessiner