

DES QUESTIONS ?

Recharger les batteries
Un bon goûter, un verre d'eau et un temps de repos
L'enfant en s'ennuyant développe sa créativité
Au sucre

Le temps des devoirs
Maximum 30 minutes !
Le cerveau n'est pas capable de bien se concentrer au-delà de ce temps-là après toute une journée à l'école
Attention à l'environnement de travail
Ranger son cartable et le préparer pour le lendemain

Apprendre autrement
L'enfant est curieux par nature et en apprentissage constant grâce à ses interactions. Il veut d'ailleurs souvent "jouer à l'adulte", profitez-en !
L'enfant apprend en expérimentant et non sur les écrans

Le plus important à retenir :
"Regardez pour les enfants, naturellement ils savent, ils savent apprendre en jouant. Il n'est pas meilleure pédagogie que le ludique pour comprendre les formes de la vie".
Il faut éviter les situations où il est trop passif, comme devant un écran

DES QUESTIONS ?
Si vous avez des questions spécifiques pour vos enfants n'hésitez pas à nous joindre. Nos coordonnées sont dans le journal de classe de votre enfant

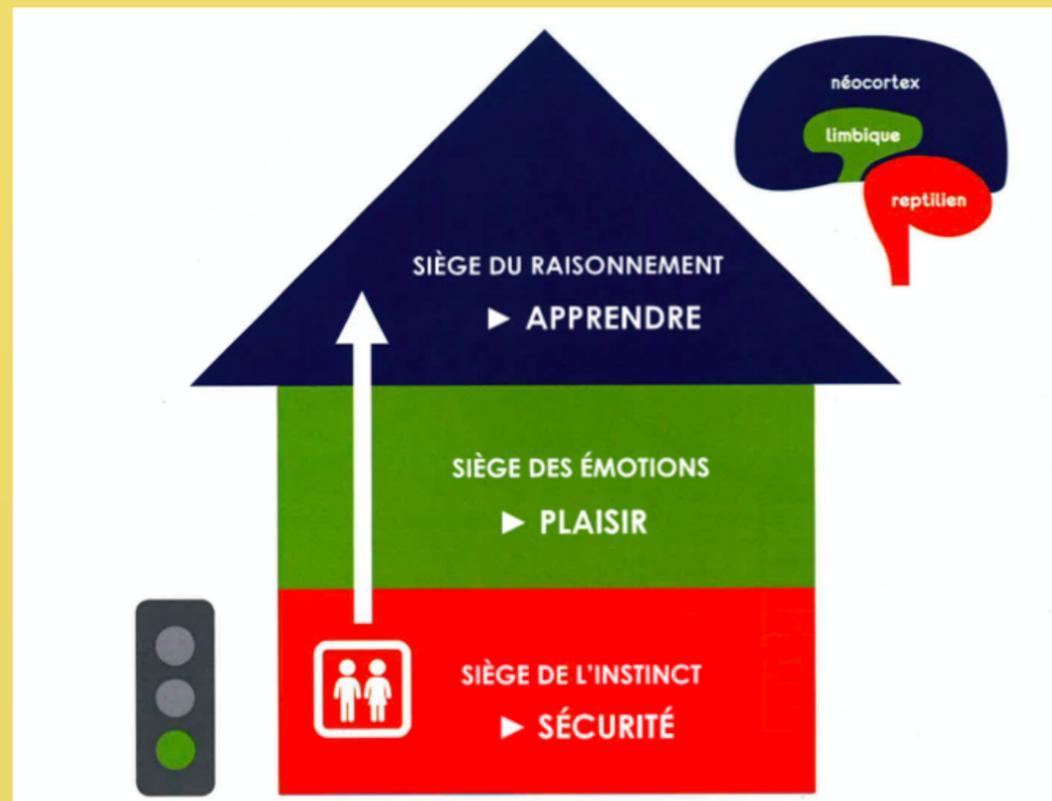
Se dépenser
Entre l'école et la maison, votre enfant a besoin de s'aérer et bouger. Il est resté assis la majorité de sa journée...
Un esprit dans un corps sain !

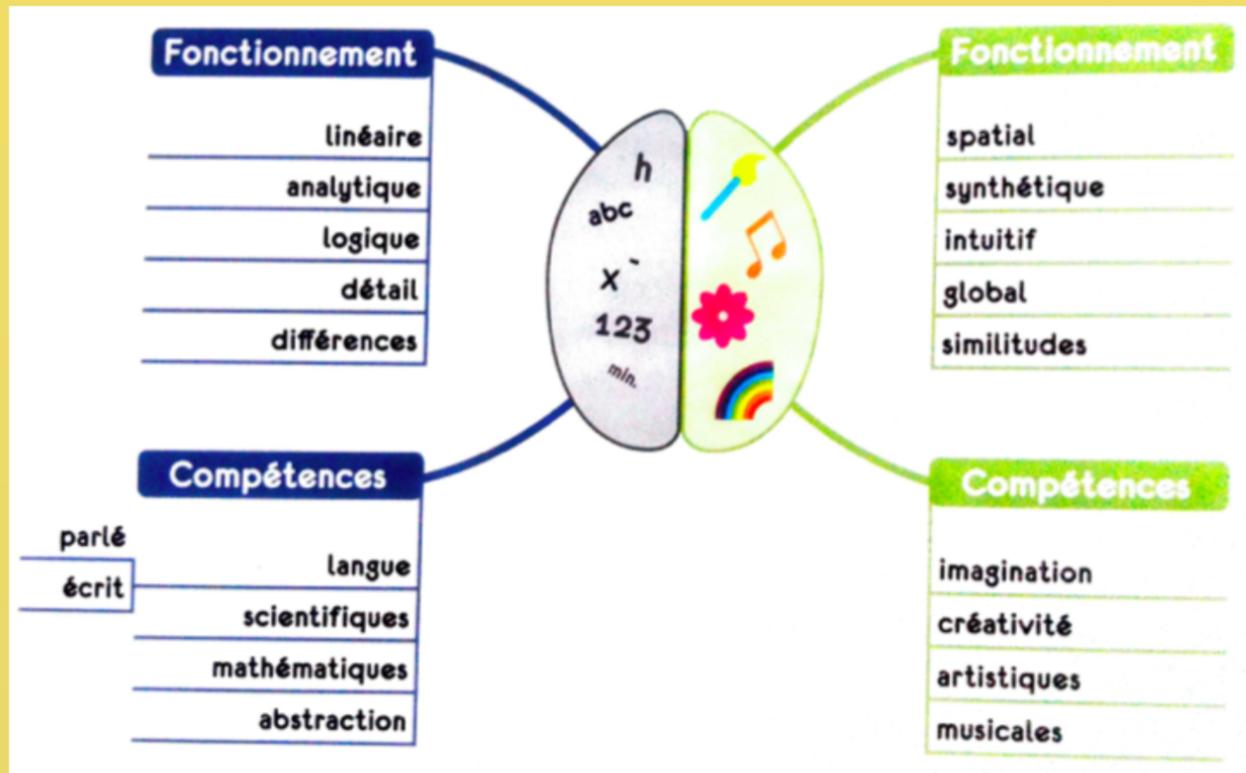
Comment fonctionne le cerveau de votre enfant ?

Et le week-end ?
On se repose et on profite de la vie de famille !

Après l'école

Sommeil
Alimentation
Écrans





Votre enfant pour apprendre à besoin :



Si kinestésique

- d'être en mouvement
- être acteur pour mémoriser
- des applications concrètes



Si auditif

- réciter vos leçons à haute voix
- expliquer oralement à d'autres personnes
- résoudre oralement des exercices



Si visuel

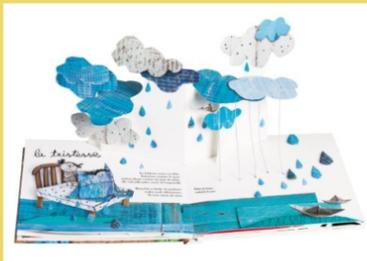
- d'images
- d'un support visuel
- souligner, surligner, entourer
- mettre des couleurs et des symboles

Comment s'est passé ta journée ?

Un moment de partage autour de vos émotions et de celles de votre enfant est important

Petites astuces :

- Disponibilité 100% (pas de smartphone, rangement, ...) et contact visuel
- Poser des questions concrètes quand ils sont petits ou autour des copains à pd de 4P
- Demandez-lui quels ont été ses moments préférés de la journée, puis racontez-lui les vôtres. Il s'agit de raconter les petites choses qui nous ont fait rire, celles qui nous ont ennuyés, les erreurs que nous avons commises, les tâches qui nous ont semblé difficiles et les gens intéressants que nous avons rencontrés.







Au plus vous montrerez d'intérêt à sa journée et à l'école, au plus il s'impliquera dans ses apprentissages scolaires

Se dépenser

Entre l'école et la maison, votre enfant à besoin de s'aérer et bouger. Il est resté assis la majorité de sa journée...

Un esprit dans un corps sain !

Entre autres, vous pouvez

- Vous balader sur le chemin du retour à l'école
- Danser sur une chanson
- Faire une activité sportive
- Aller au parc

Entre autres, vous pouvez

- Vous balader sur le chemin du retour à l'école
- Danser sur une chanson
- Faire une activité sportive
- Aller au parc

Recharger les batteries

Un bon goûter, un verre d'eau et un
temps de repos

L'enfant en s'ennuyant développe
sa créativité



Au sucre

A large white circle is centered on a background with a vertical gradient from light blue at the bottom to light yellow at the top. The text "DES QUESTIONS ?" is centered within the circle.

DES QUESTIONS ?

Le temps des devoirs

Maximum 30 minutes !

Le cerveau n'est pas capable de bien se concentrer au delà de ce temps-là après toute une journée à l'école

Attention à l'environnement de travail

Ranger son cartable et le préparer pour le lendemain

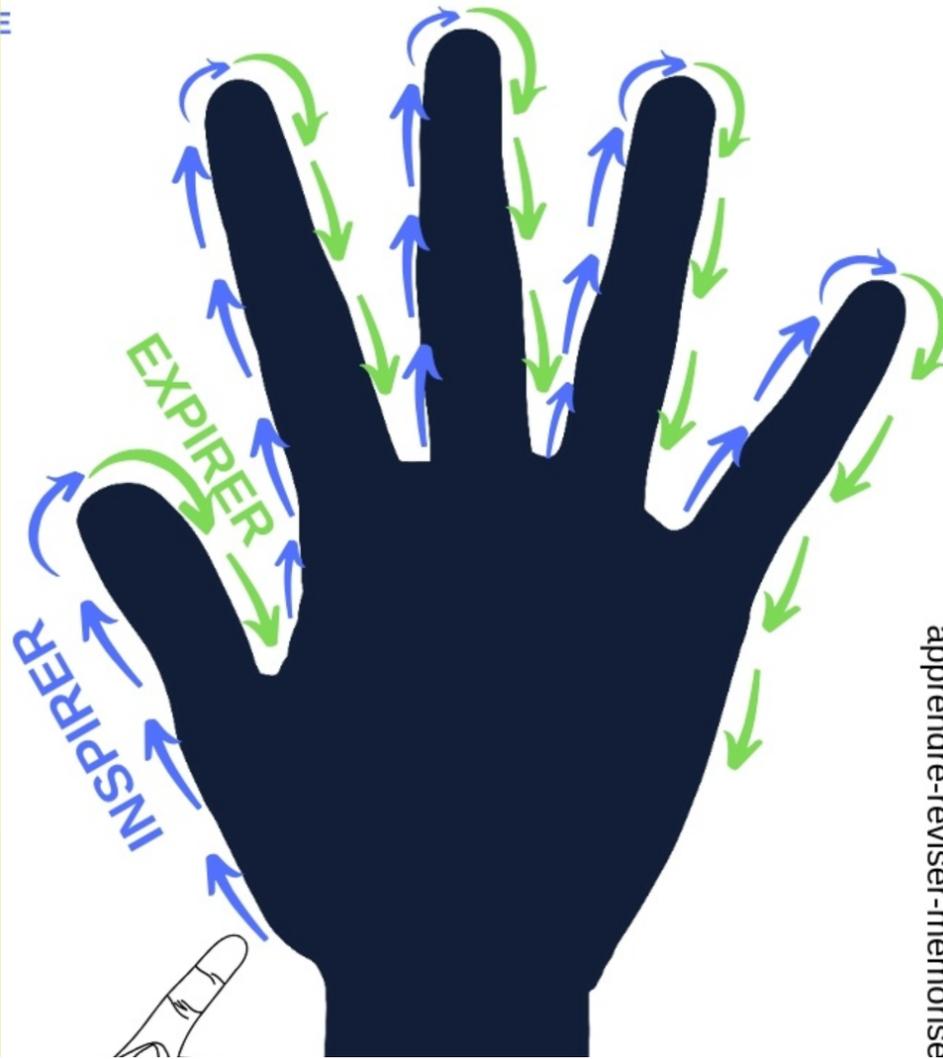
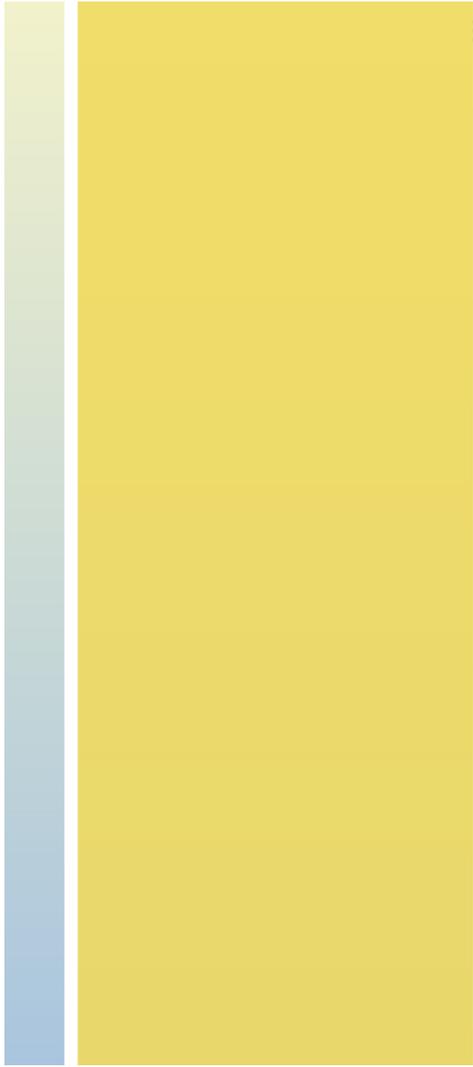
L'important est d'instaurer une routine qui correspond à votre vie de famille... pour que cela ne soit pas un combat quotidien

Si votre enfant est dispersé ou indisponible : une petite astuce est de pouvoir faire quelques exercices de brain gym ou yoga



voirs

L'important est d'instaurer
une routine qui correspond
à votre vie de famille...
pour que cela ne soit pas
un combat quotidien



apprendre-reviser-memorise

L'ECAP sur l'apprentissage !

Boire de l'eau

Énergise et réhydrate le corps. Un manque d'eau de 2 % diminue les facultés cognitives jusqu'à 20 %.

Buvez lentement de l'eau claire. Maintenez chaque gorgée d'eau dans la bouche avant de l'avalier.



Points du cerveau

Redonnent une pensée claire, équilibre l'énergie, les émotions et les hormones.

Placez une main sur le nombril, l'autre stimule les deux creux sous les clavicules, de chaque côté du sternum en tournant la tête d'une côté à l'autre.



Mouvements croisés

Connectent les deux hémisphères du cerveau à travailler ensemble. Créer de nouvelles connexions.

Bougez. Les bras et les jambes opposées se croisent au centre dans un mouvement qui nous rappelle le X.



Contacts croisés

Apportent la sécurité d'être centré. Activent nos ressources.

Assoyez-vous et croisez les chevilles et les bras avec appui sur la poitrine. Placez la langue au palais. Ensuite, décroisez le tout et joignez les doigts ensemble.



Ce feuillet est offert gratuitement par l'équipe de Neuro Gym Tonik®
514-316-8907 - www.neurogymtonik.com



- Souffler si comme pt chaud
- Regarder cardiaque
- Faire la re l'inspiratio thoracique ses ailes, thoracique ailes

30 outils et stratégies de retour au calme

Outils sensoriels

- Retourner un sablier et regarder le sable s'écouler
- Sentir une odeur agréable
- Souffler sur une bougie
- Boire une verre d'eau fraîche
- Toucher du sable magique
- Ecouter une musique apaisante
- Se caresser les lèvres
- Toucher quelque chose de froid

Respiration

- Souffler sur les mains qui forme un bol comme pour refroidir un bol de cacao chaud
- Regarder une vidéo de cohérence cardiaque
- Faire la respiration papillon : à l'inspiration, ouvrir grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, fermer la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes

Activités manuelles

- Faire un labyrinthe
- Colorier un mandala
- Faire un puzzle
- Jouer avec un fidget/ hand spinner
- Malaxer de la pâte à modeler

En mouvement

- Faire le derviche tourneur
- Sauter sur place les jambes et les bras écartés en secouant les mains
- Se mettre la tête à l'envers
- Faire une posture de yoga
- Faire rouler une balle de tennis sous ses pieds
- Demander une pause
- Jouer avec un ballon
- Se frotter vigoureusement les mains

Avec les autres

- Caresser une peluche, un animal
- Demander un câlin
- Pleurer
- Rire
- Mettre des mots sur les émotions
- Demander/ faire un massage

ga

Eline Snel
**CALME
ET ATTENTIF**
COMME UNE GRENOUILLE

Préface de Christophe André



*La méditation
pour les enfants...
avec leurs parents*



UNE MÉTHODE SIMPLE

Des enfants
sereins, heureux

À la maison
et à l'école

DE 5 À 12 ANS



**+ UN CD
DE MÉDITATIONS
GUIDÉES
AVEC LA VOIX DE
SARA GIRAudeau**

FRANCE HUTCHISON



POUR
LES **YOGA**
ENFANTS
avec **Namasté** le singe
32 postures, jeux
et visualisations

Pratique Guide n°
1

COLLECTION
**Peda
Yoga**

+ CD DE MUSIQUE INCLUS

BÉLIVEAU
éditeur

Contacts croisés

Apportent la sécurité d'être centré.
Activent nos ressources.
Assoyez-vous et croisez les chevilles et les bras avec appui sur la poitrine.
Placez la langue au palais. Ensuite, décroisez le tout et joignez les doigts ensemble.



Ce feuillet est offert gratuitement par l'équipe de Neuro Gym Tonik®
514-316-8907 - www.neurogymtonik.com

Neuro Gym Tonik



Si votre enfant n'est pas disponible émotionnellement, mettez de côté les devoirs !

Apprendre autrement

L'enfant est curieux par nature et en apprentissage constant grâce à ses interactions. Il veut d'ailleurs souvent "jouer à l'adulte", profitez-en !

L'enfant apprend en expérimentant et non sur les écrans

Une bonne psychomotricité et une bonne attention



Faire seul

Du français

BIEN PARLER
Développer son vocabulaire et/ou son expression
Apprendre à poser des questions
Jouer aux devinettes

BIEN ÉCRIRE
Exercer ses gestes pour ensuite bien écrire

BIEN LIRE
Lire ensemble des livres, BD, magazines...
Livres audio pour développer la curiosité envers le livre

Tous les jours écrivains/l'enseignement de français. Le plus important est que les enfants jouent avec un adulte qui maîtrise la langue de son langage écrit.

Des mathématiques

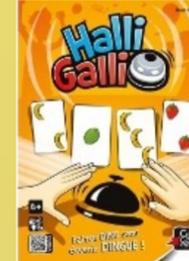
Apprendre les proportions en cuisinant
Se repérer dans le temps et dans l'espace avec un planning de la journée/semaine/calendrier
Se repérer dans le monde avec des cartes

Développer sa logique et son raisonnement avec des casse-têtes ou des livres à énigmes
Les tables de multiplication en jouant
Des puzzles pour le visuo-spatial
Mettre la table, compter les voitures d'une certaine couleur...

Une bonne psychomotricité et une bonne attention



Faire seul



Du français

BIEN PARLER

Développer son vocabulaire et/ou son expression

Apprendre à poser des questions



Jouer aux devinettes



Laissez le temps aux enfants de parler. Laissez-les demander de l'aide, poussez-les à demander ce qu'ils souhaitent. Et lorsque votre enfant fait des erreurs de prononciation ou de structures de phrases. Reprenez-le sans le forcer à répéter

BIEN ÉCRIRE

Exercer ses gestes pour ensuite bien écrire



Tous les jeux favorisent l'apprentissage du français. Le plus important c'est que les enfants jouent avec un adulte qui maîtrise la langue ou avoir un support écrit.

BIEN LIRE

Lire ensemble des livres, BD, magazines, ...



Livres audio pour développer la curiosité envers le livre

Des mathématiques

Apprendre les proportions en cuisinant



Se repérer dans le temps et dans l'espace avec un planning de la journée/semaine/calendrier



Se repérer dans le monde avec des cartes



Développer sa logique et son raisonnement avec des casses-têtes ou des livres à énigmes



Les tables de multiplication en jouant



Des puzzles pour le visuo-spatial

Mettre la table, compter les voitures d'une certaine couleur...



Et le week-end ?

**On se repose et on profite de la
vie de famille !**

Le plus important à retenir :
"Regardez jouer les enfants,
naturellement ils savent, ils savent
apprendre en jouant. Il n'est pas meilleure
pédagogie que le ludique pour
comprendre les formes de la vie"
Il faut éviter les situations où il est trop
passif, comme devant un écran

DES QUESTIONS ?



Si vous avez des questions spécifiques pour
vos enfants n'hésitez pas à nous joindre.
Nos coordonnées sont dans le journal de
classe de votre enfant