

Occuper les enfants



Quelques idées pour occuper vos loulous à l'intérieur ou à l'extérieur...



Faisons connaissance

Sonia, 36 ans

Maman de 2 enfants: Ilona (bientôt 8 ans) et Fabian (10 ans).

Avant, chargée de recrutement et assistante commerciale.

Aujourd'hui, coach en développement personnel et en bien-être.



Avant 2019

- Vie rythmée métro, boulot, dodo ...
- Une impression de subir ma vie
- Crise de boulimie à cause du stress, d'un manque...
- Grosse fatigue liée au stress, allergies alimentaires, gros soucis de santé, ...
- Mon corps me faisait souffrir



Depuis 2019

Grâce au PSIO (lumino/relaxothérapie):

- Moins de stress et 0 médicament

Grâce à Herbalife:

- Energie +++
- J'ai repris le contrôle de ma vie
- Je suis beaucoup plus détendu, serein avec mon corps
- J'ai appris l'importance de l'hydratation, du petit déj vitalité et des collations
- J'ai repris le sport au quotidien pour avoir une meilleure forme et profiter de ma famille.

Pour suivre l'énergie de de mes enfants !



Activités autour de la nourriture

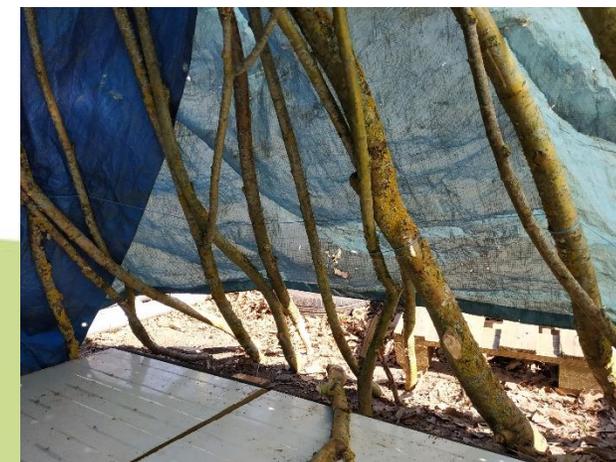
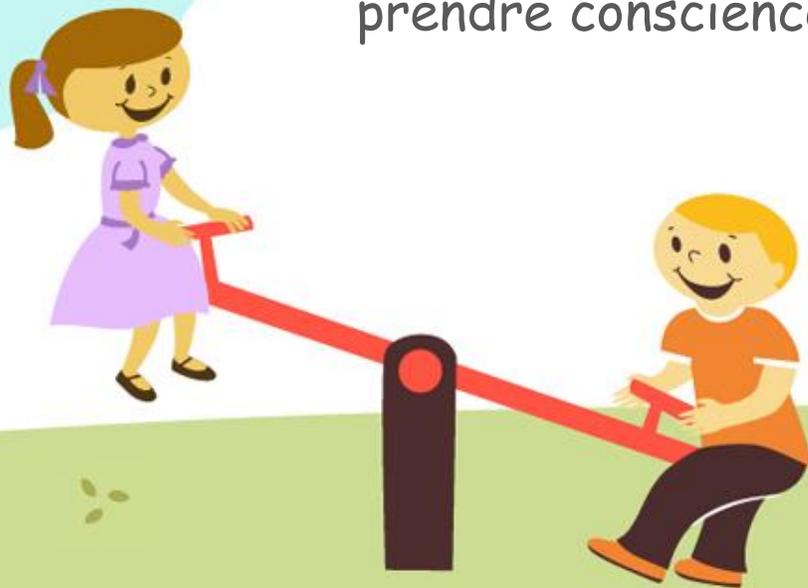


- **Kim goût:** on fait goûter des aliments très différents à l'enfant et celui-ci doit deviner ce que c'est. Si plusieurs enfants: soit chacun son tour soit ensemble et on compte le nombre de bonnes réponses.
- L'émission « c'est pas sorcier » sur la nutrition : <https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM> pour apprendre à votre enfant l'importance de bien se nourrir.
- **Cuisiner ensemble** et pourquoi ne pas innover avec des recettes que vous n'avez jamais osé ! Laissez votre enfant mettre la main à la pâte. En fonction de son âge ,il peut peser les ingrédients, lire la recette, partir d'une recette pour 4 et la refaire pour 8 etc. On cuisine en révisant les maths ou la lecture...
- <https://www.chefbambino.fr/repas-recettes-enfants> : Chaque jour une **idée recette**, avec des **contenus pédagogiques** autour. Vous saurez quoi manger à midi en plus d'apprendre des choses à vos enfants !



Activités autour de la nature

- Fabrication d'une cabane dans le jardin
- Faire un tableau ou représenter un personnage avec des éléments naturels (branches, fleurs, feuilles, ...)
- **Jardiner**: planter des radis (ou autre chose) dans des jardinières et votre enfant doit aller les arroser tous les jours (il découvrira le cycle de la pousse des radis par ex). Lui apprendre à désherber.
- Fabriquer un **nichoir à oiseau**.
- Fermer les yeux et écouter les **bruits de la nature**: prendre conscience de son environnement.



Activités plus basiques

- Jeux de société - Jeux de cartes
- Se lancer des défis
- Coloriages classiques ou magiques
- Mimes
- Devinettes
- Memory (ne pas hésiter à le fabriquer)
- Casse tête
- Jeux de construction type Lego
- Peinture
- Lecture
- Faire une tour la plus haute possible (avec les boîtes F1 Herbalife c'est top !)
- Jeu de bowling (boîtes de thé Herbalife ou Aloé !)

Jeu du Ztringz: démo d'Ilona



Activités avec un minimum de préparation

- Fabriquer sa pâte à modeler



- Fabriquer sa pâte à sel

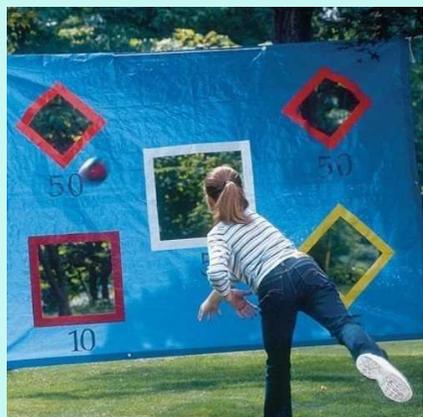


- Fabriquer son sable magique



Activités avec un minimum de préparation

- Fabrication d'une cible en recyclant une vieille bâche ou un vieux drap



- Chasse au trésor

Chasse au trésor de printemps

OBSERVE CHERCHE & TROUVE

<input type="checkbox"/> 1 fleur blanche		<input type="checkbox"/> 1 papillon	
<input type="checkbox"/> 1 abeille		<input type="checkbox"/> 1 trace d'animal	
<input type="checkbox"/> 1 arbre en fleurs		<input type="checkbox"/> 1 toile d'araignée	
<input type="checkbox"/> 1 nid d'oiseau		<input type="checkbox"/> Un trèfle	

BONUS: vois-tu un écureuil ?

Coche la case quand tu as trouvé !

- Chamboule tout

(avec boîtes de F1 ou Aloé ou thé en fonction de la difficulté souhaitée et bien sûr on décore les boîtes avant)



Activités avec un minimum de préparation



- Préparer des cadeaux pour ceux qu'on aime et on les donnera à nos retrouvailles après le confinement

- Préparer un spectacle où chacun à un rôle, des costumes, des accessoires...
- Faire un défilé de déguisements

- Parcours d'obstacles géants



Activités expériences scientifiques

L'ENCRE INVISIBLE

MATÉRIEL :

Une feuille blanche par enfant
Un cure-dent ou coton-tige par enfant
Du lait ou du jus de citron dans un petit bol
(plusieurs liquides peuvent servir d'encre invisible).
Une bougie et un briquet

MANIPULATIONS :

À l'aide d'un cure-dent ou d'un coton-tige imbibé de lait ou de jus de citron, trace un dessin sur une feuille blanche.
Laisse sécher complètement. Ton dessin sera totalement invisible.
Un adulte allume la chandelle.
L'adulte passe les dessins, au-dessus de la flamme, en prenant bien soin de ne pas brûler le papier.
Observe bien, tu verras les dessins réapparaître, comme par magie!



EXPLICATIONS

Avec la chaleur, les sucres du jus de citron et les protéines du lait ont bruni. Ainsi, tu t'imagines bien qu'il existe une multitude d'aliments qui pourraient servir d'encre invisible.

En voici quelques-uns avec lesquels tu pourras tenter l'expérience : jus de différents fruits, jus d'ognon, blanc d'œuf dilué dans de l'eau, vinaigre, etc.

Autre expérience très simple:

L'eau qui bouillonne et devient vapeur.

Et quand on met une assiette froide au-dessus la vapeur redevient liquide



Activités musicales

- Fabriquer une batterie maison en recyclant des boîtes vides, de vieilles casseroles (attention aux voisins)
- Fabriquer des maracas, des bâtons de pluie ou plein d'autres instruments:
<https://www.teteamodeler.com/dossier/musique.asp>
- Faire écouter des instruments sur internet et demander de quel instrument il s'agit:
<https://www.youtube.com/watch?v=56XTexoCVOc>
- Faire un Karaoké avec les plus grands
- Faire une soirée « fête » où tout le monde danse





Activités culturelles on line

* <https://feeds.acast.com/public/shows/promenades-imaginaires-au-musee-dorsay>
13 histoires autour de promenades imaginaires au musée Dorsay

* <https://www.1jour1actu.com/>

Avec des thèmes comme : Comment est née la langue française ? , A quoi ça sert de dormir ? , A quoi ça sert de recycler ? , pourquoi certains arrêtent de manger de la viande ? , c'est quoi le métier de plombier ? , ça veut dire quoi mettre en quarantaine ? , Black M, Big Flo et Oli, etc..

* Visites de musées à travers le monde:

- Le Louvre (Paris): <https://www.louvre.fr/fr/visites-en-ligne>
- Le Musée d'Orsay (Paris): <https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>
- British Museum (Londres) visite chronologique: <https://britishmuseum.withgoogle.com/>
- The national Gallery of Art (Washington DC) - Focus sur de grands artistes:
<https://www.nga.gov/education/families/an-eye-for-art/studying-nature.html>
- The Metropolitan Museum of Art (New York) - site en anglais:
<https://www.metmuseum.org/art/online-features/metkids/explore/>
- Smithsonian National Museum of Natural History (Washington):
<https://naturalhistory2.si.edu/vt3/nmnh/>



Quelques conseils

- Essayer de faire l'école à la maison le matin (un maximum)
- N'oubliez pas l'activité physique
- Ne laissez pas votre enfant trop longtemps devant les écrans: il faut doser
- Variez les plaisirs le plus possible
- Pour ceux qui ont des animaux, faites participer vos enfants



- Essayez de maintenir un rythme: lever, repas, école, activités diverses, etc,
- N'écoutez pas les informations en présence des petites oreilles: le stress est aussi viral que le virus
- Accordez vous du temps pour vous: regardez le planning fait par vos coachs Herbalife et programmez vos activités
- Prenez soin de vous et de vos proches

- Laissez aussi votre enfant s'ennuyer, c'est bon pour l'imagination, la rêverie
- Pensez à la méditation, la relaxation



Sonia Loizel

www.coach-sonia-lds.fr

Coachdevie Sonialoizel



PROCHAINEMENT

Aujourd'hui:

18h30: **FIT TABATA** avec Christel

Demain:

10h: on parlera **LOISIRS** avec Christophe

14h: on parlera **VIE COURANTE**
Organiser sa liste de course avec Danielle

18h30: **FIT TABATA** avec Stéphanie et
Nicolas

