

## **ACTIVITE DU JOUR**

**LUNDI 6 AVRIL 2020**

Pendant cette période de crise sanitaire où l'on reste à la maison, se comprendre l'un et l'autre est essentiel.

En effet après trois semaines de confinement, nos nerfs peuvent être mis à rude épreuve et la communication peut s'avérer de plus en plus compliquée.

Nous vous proposons aujourd'hui des jeux autour des émotions ainsi que des outils pour que chacun d'entre nous puisse dire ce qu'il ressent.

### **Les jeux**

- Jeu de 7 familles : reconnaître les émotions

<https://apprendreaeduquer.fr/le-jeu-des-7-familles-des-emotions-un-jeu-dintelligence-emotionnelle-pour-les-enfants/>

- Jeu de plateau : partager des émotions positives afin de mieux se connaître et prendre sa place dans la famille

<https://apprendreaeduquer.fr/un-jeu-deducation-emotionnelle-famille/>

- Jeu de cartes pour exprimer ses expériences négatives mais également positives

<https://apprendreaeduquer.fr/jeu-cartes-communication-emotionnelle-relationnelle-famille/>

### **Outils à réaliser**

Créer votre propre tableau des émotions : à l'aide de photos, de magazines, de dessins, du temps de la météo ou même de vos héros préférés, créer votre tableau des émotions afin que chacun dans la maison puisse, à tout moment de la journée, exprimer son ressenti.

Les émotions à représenter sont les suivantes

- la surprise
- la faim
- la colère
- la tristesse
- la gêne/ la honte
- la fierté
- la joie
- la peur

Vous pouvez rajouter des émotions en fonction de votre humeur.

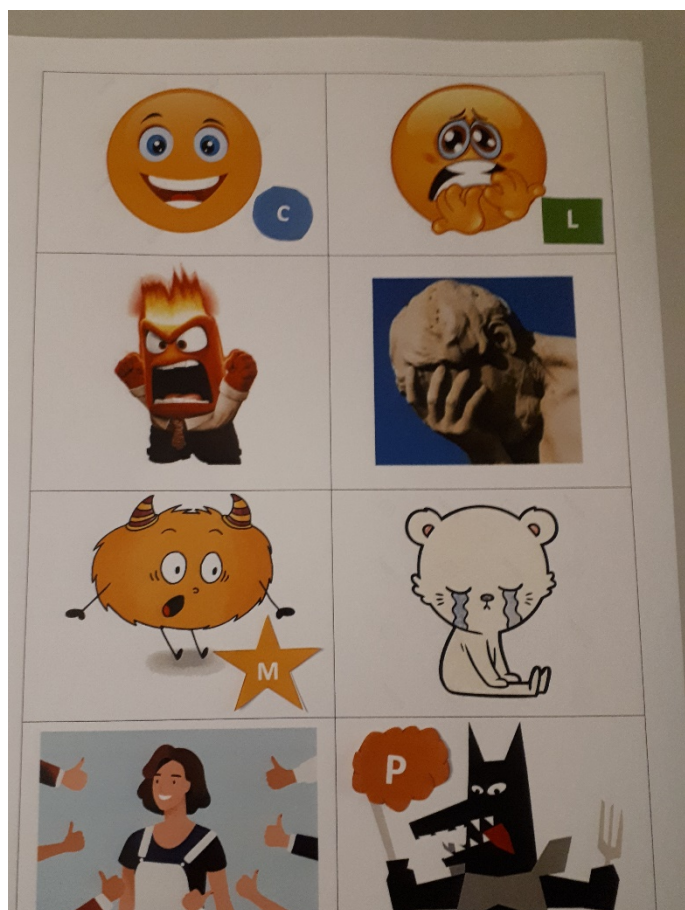
### Le matériel :

- Des feuilles
- Des feutres ou crayons de couleur
- Des petits personnages qui représentent chaque membre de la famille
- De la pâte à fixe

Amusez-vous à trouver l'image qui correspond le plus à votre émotion et interrogez régulièrement les membres de votre famille.

« *S'écouter pour mieux  
s'entendre* »

Voici celui du centre social



Vous pouvez vous référer à ces deux liens ci-dessous :

<https://apprendreaeducuer.fr/tableau-emotions-toi-comment-te-sens-tu-aujourd'hui/>

<https://apprendreaeduquer.fr/tableau-emotions-outil-de-paix-a-maison-telechargement-gratuit/>

**A rajouter dans votre boîte à outils de supers parents** : la roue des émotions pour que chacun puisse exprimer son émotion et comprendre ses besoins.

<https://papapositive.fr/la-roue-des-7-emotions-en-telechargement-gratuit/>

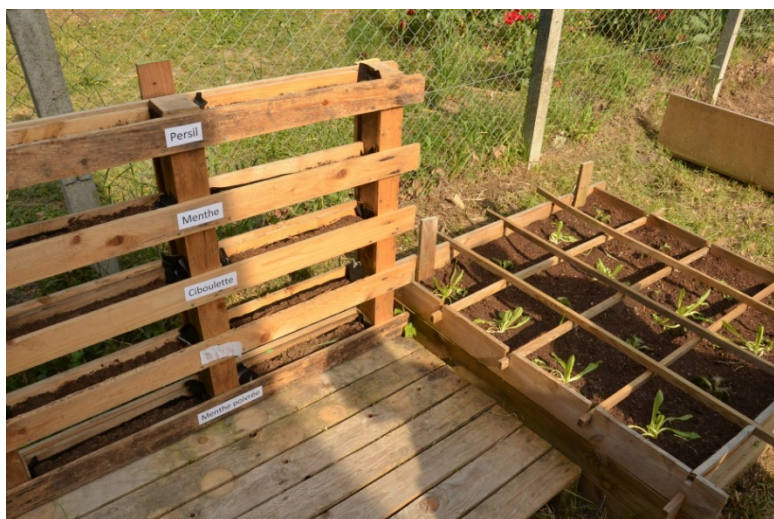
Ca y est vous êtes fin prêt à assurer en famille ses prochains jours de confinement.

### CONCOURS PHOTOS « mon jardin pédagogique »

Samuel responsable du CME (conseil municipal enfants) propose à vos enfants de faire eux-mêmes leur propre jardin à la maison, que ce soit en pleine terre ou en pots, et de lui faire parvenir les photos de toutes les étapes de leurs plantations par mail. Son adresse : [cme-clas@ville-montluel.fr](mailto:cme-clas@ville-montluel.fr)

Ces photos seront envoyées aux membres du CME qui éliront leurs photos préférées.

A vos plantations !

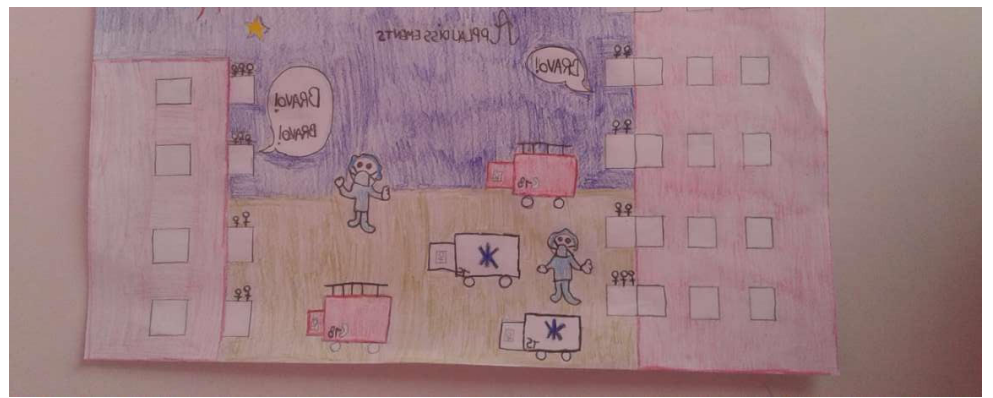


### CONCOURS DESSIN « c'est quoi l'entraide ? »

Qu'est-ce que l'entraide évoque à vos enfants ?

Nous les invitons à nous envoyer leurs plus beaux dessins ou poèmes sur ce thème.

Ces réalisations seront publiées sur le site internet de la mairie <http://www.ville-montluel.fr/-Activites-enfants-crise-COVID-19-.html>



Vous pouvez nous les envoyer par mail à l'adresse suivante : [centresocial-accueil@ville-montluel.fr](mailto:centresocial-accueil@ville-montluel.fr)

**A vous de nous transmettre vos idées  
d'activités en famille ou même vos  
réalisations**

Nous serons heureux de les faire partager 😊

A vos crayons, vos sifflets, vos photos, la  
course à l'activité en famille est lancée !

A l'adresse mail :

[centresocial-accueil@ville-montluel.fr](mailto:centresocial-accueil@ville-montluel.fr)