

- en anglais :

- ✓ speaky planet

- en sport – important d’avoir des moments de décompression tous les jours –

- ✓ actibloom
- ✓ gymdirect

- en méditation – très important car le climat est très anxiogène –

- ✓ petitbambou
- ✓ enfant.com
- ✓ petitpousse
- ✓ Jesuisbien
- ✓ Gaëlle de Watazzi
- ✓ Calme comme une grenouille

- ateliers de cuisine ludiques

- ✓ Telmo et Tula
- ✓ L’atelier de Roxane
- ✓ Le pays des gourmands

- histoires à raconter

- ✓ Pensez à lire des histoires ou à en raconter tous les jours
- ✓ Des livres audio sont à télécharger sur internet

- culture

- ✓ Les sites des musées proposent des études d’œuvres artistiques ou des visites virtuelles de musées gratuites
- ✓ L’opéra de Paris, le met de New York et beaucoup d’autres proposent sur leurs sites des ballets ou concerts gratuits sur arte ou la 7 en replay.

## **BIEN EVIDEMMENT REGARDEZ TOUJOURS LA VIDEO AVANT DE LA MONTRER A VOS ENFANTS.**

Voilà quelques idées pour occuper ces longues journées.

**N’oubliez pas les gestes barrière.**

Restez à la maison pour respecter les personnels soignants et... la vie.

Un petit coucou à chacun de mes élèves.

C'EST L'HIVER

## Adoptez les bons gestes pour protéger les plus fragiles

En période d'épidémies, les établissements de santé et les EHPAD peuvent être amenés à limiter certaines visites et à adopter des mesures d'isolement pour protéger vos proches, plus fragiles vis-à-vis des virus de l'hiver.

Si vous êtes malade



Reportez, si possible,  
votre visite



Évitez les contacts  
avec les personnes fragiles



Portez  
un masque

Et, dans tous les cas



Lavez-vous  
les mains



Couvrez-vous  
le nez et la bouche,  
quand vous éternuez



Mouchez-vous  
dans un mouchoir  
à usage unique



Évitez  
de toucher  
votre visage

NE LAISSONS PAS LES VIRUS NOUS GÂCHER L'HIVER

[www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr) @MinSolSante @AlerteSanitaire #HiverSansVirus