

Routine de la semaine suite

Toujours dans le thème des émotions , je propose une écoute volontairement sur la **Joie** car les enfants sont de véritables « , éponges » au niveau émotionnel .

Le contexte actuel étant anxiogène il est important à mon sens de véhiculer auprès d'eux du positif .

Il s'agit de la chanson de *Charles Trenet* « *Y a d' la joie !* », chanson très vieille pour eux mais qui fait partie de notre patrimoine des chansons françaises à connaître.

<https://www.youtube.com/watch?v=ae9AQayZAzA>

Alors bonne écoute et ne vous privez pas de bouger : sautillez, sautillez sautillez !

Défolement garanti!!

A utiliser sans modération...

Je tenais également ,à d'autres moments de la journée (car vous avez sûrement constaté qu'il faut changer fréquemment d'activités avec les jeunes enfants!) vous proposer ce lien vers des temps de méditation.

Ceci est important pour se poser .

<https://www.petitbambou.com/fr/unlock/kids/5e7649f19a4b2/5e7649f19ef0a>

Bon, vous l'avez compris le secret évidemment c'est de **varier les activités** : un temps pour faire du travail écrit, un temps pour bouger, un temps pour se poser ...et bien sûr des temps pour **jouer librement** !

Et surtout, je compte sur vous pour gérer au mieux le temps devant les écrans !

Avec toute ma reconnaissance pour ce que vous faites,

Bonne journée !