

## **Ressources cycle 2 :**

### **Bien-être à l'école**

Cohérence cardiaque :

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=54&v=aKdJsYIGONM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=aKdJsYIGONM&feature=emb_title)

Explication du fonctionnement du cerveau dans les émotions fortes (vidéo quicktime 2 min) :

[https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/253259247/1c9151407affc13e4f8051c3a9d830b6/F2C0D927\\_C747\\_4234\\_A556\\_AC4B2772D802.MOV.mov](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/253259247/1c9151407affc13e4f8051c3a9d830b6/F2C0D927_C747_4234_A556_AC4B2772D802.MOV.mov)

Exercice respiration : Respiroutine 7-11 ans : l'orage sur la mer

[https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/529376459/4c8f4e8cfe0b0a781cb6c3e989a8d4c5/Coh\\_ren ce kid l orage sur la mer.jpg](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/529376459/4c8f4e8cfe0b0a781cb6c3e989a8d4c5/Coh_ren ce kid l orage sur la mer.jpg)

Respiration profonde avec la main : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/respiration-profonde-avec-la-main/>

Padlet mes ressources bien-être : activités, vidéos,...(relaxation, cohérence cardiaque, méditation, yoga, gestion des émotions) pour tous les âges :

<https://padlet.com/olivierlopez/bptka86sqi8g>

Mon cahier antistress : <https://apprendreaeduquer.fr/mon-cahier-anti-stress-enfant/>

### **A destination des enseignants**

Un retour pas comme les autres

<https://www.mon-sentier-pedagogique.vincentbreton.fr/2020/05/02/un-retour-pas-comme-les-autres/>

Comment gérer son stress et celui de ses élèves lors du déconfinement ?

<https://www.pedopsydebre.org/post/comment-g%C3%A9rer-son-stress-et-celui-de-ses-%C3%A9l%C3%A8ves-lors-du-d%C3%A9confinement>

Mon enfant refuse de retourner à l'école après la fin du confinement. Que faire ?

<https://www.pedopsydebre.org/post/mon-enfant-refuse-de-retourner-%C3%A0-l-%C3%A9cole-apr%C3%A8s-la-fin-du-confinement-que-faire>

### **Les gestes barrières**

Vidéo sur les gestes barrières

<https://www.youtube.com/watch?v=HUNP81Go6lQ&feature=youtu.be>

Chanson Les gestes barrières pour cycle 1 et cycle 2

<https://delecolealamaison.ageem.org/les-gestes-barrieres-chanson/>

### **Récréation**

idées jeux respectant la distanciation sociale :

<https://docs.google.com/document/d/1E56KoqbNpPh1ynm4xbBQLj5rpxCt8O5B-4MPjKXKhUA/mobilebasic>

### **Les gestes barrières**

Les gestes barrières : <https://www.pedopsydebre.org/post/comment-r%C3%A9ussir-son-d%C3%A9confinement-l-apprentissage-des-gestes-barri%C3%A8res-aux-enfants>

Jeu coopératif pour apprendre les bons gestes

[http://jt44.free.fr/abc/Corona\\_jeu.pdf?fbclid=IwAR3NHsD3N1USY131XYghzVG52C1qmPK3m7-KC0bzmB5ferQ40sofM1OKHAU](http://jt44.free.fr/abc/Corona_jeu.pdf?fbclid=IwAR3NHsD3N1USY131XYghzVG52C1qmPK3m7-KC0bzmB5ferQ40sofM1OKHAU)

### **Le coronavirus :**

Coco le virus : le retour à l'école

[https://f92761c0-bd01-421c-8bb0-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c\\_3e7ae7961980487d8307919ebe3cce19.pdf](https://f92761c0-bd01-421c-8bb0-7f7a7d851952.filesusr.com/ugd/41305c_3e7ae7961980487d8307919ebe3cce19.pdf)

Coloriages corona :

<https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/500586765/8af861ad7dbd7574c7ceb9142c7d119f/coloriagecovid.pdf>

Poster gestes barrière Bayard

<https://www.bayard-jeunesse.com/infos/wp-content/uploads/2020/03/Poster-6-gestes-contre-coronavirus.pdf>

### **Compétences psychosociales et émotions**

Jeu de l'oie des compétences sociales et émotionnelles : la spirale du bonheur

<https://www.scholavie.fr/fr/nos-offres/nos-jeux/96/la-spirale-du-bonheur>

Cubes émotions : <https://papapositive.fr/idee-cubes-emotions-routines-meteo-interieure-colere-etc/>

Météo intérieure : <https://ecolepositive.fr/outil-de-gestion-emotionnelle-meteo-interieure-telechargement-gratuit/>

Dé des émotions <http://ritamoutarde.eklablog.com/le-de-des-sentiments-a94177235>