JOURNAL DE BORD DU CONFINEMENT

|  |  |
| --- | --- |
| Sur la partie gauche de la feuille vous pourrez noter les différentes étapes de la journée. | Sur le côté droit de la feuille, j’illustre les activités de la journée par une photo, une découverte ou une explication de l’activité par un collage ou encore un dessin.  Je rajoute comment s’est passée l’activité, les moments partagés.  Noter les petites anecdotes : moments heureux et /ou tristes. |
| Jour 1 du journal : une nouvelle journée du confinement commence.  Comme c’est le premier jour de votre journal vous pouvez créer votre chanson du confinement !!!  Par exemple : « aujourd’hui je suis confinée …ça ne m’empêche pas de travailler et de m’amuser ».  Personnellement je pense préférable de créer votre chanson !! | Bonjour, comment chaque membre de la famille se sent aujourd’hui ?  Quelle est l’humeur du jour ? |
| Quelles activités ce matin et cet après-midi ?  Exemples : surfer sur internet, faire un album de photos, une recette de cuisine, un herbier ou regarder toutes les petites bêtes du jardin(options qui ne vaut que pour les chanceuses et chanceux -dont je fais partie -qui ont un jardin ), faire un jeu de société, lire une histoire…. | Pour préparer les activités on peut se poser des questions simples comme :  qu’est-ce que j’ai envie de manger ?  Quels sont les aliments qui se trouvent dans le réfrigérateur ?  Que peut-on faire avec ces ingrédients ?  Quelles recettes ?  Ps : ne pas trop abuser de cette activité car elle est susceptible de nous faire changer de garde-robes !!! |
| Quelle leçon d’école aujourd’hui ? | Qu’est-ce que j’ai retenu ? |
| Quels repas ce midi et ce soir ? | Noter les repas.  Même si ça n’est pas toujours simple, il faut essayer de faire en sorte qu’ils soient équilibrés …et comme nous nous dépensons moins….il faudrait essayer de moins manger mais c’est plus facile à dire qu’à faire !!! |
| Prendre un temps de relaxation, de détente. | On peut choisir des musiques douces…  Ne rien faire(ne pas penser )…  S’éloigner un peu du reste de la famille par exemple en cherchant une pièce où on peut être un peu plus au calme… |
| Faire un peu de sport : choisir le moment de la journée propice à chacun…Pas d’obligation ( sauf si j’ai des séances de kiné !!!!.),çà doit rester un plaisir . | Pour le bien il faudrait varier les exercices pour tout faire travailler !! |
| Quel programme ce soir ?  Télévision, lecture, jeux vidéo… | On respecte les parents et les consignes concernant les temps passés sur les jeux vidéo, internet … |
| Il est très important de respecter l’espace de chaque membre de la famille.  Ne pas oublier des temps pour les parents, leur travail et des moments de repos. | |
| Comment s’est déroulée la journée ?  Qu’est ce qui a marché ? Pas marché ? | |