



La SEMAINE du BIEN ETRE

SCOLAIRE

www.CarolineCharpentier.fr

Dernière mise à jour :
4 MARS 2021



Par où commencer ?

Pépîte n°1

Jour 1

Bonjour,

J'espère que vous allez bien !

Je vous souhaite la bienvenue dans ce kit unique que j'ai créé:

"La Semaine du Bien-Etre Scolaire"

Vous trouverez dans ce document 7 vidéos avec des conseils et mouvements pratiques pour aider votre enfant dans ses apprentissages scolaires, pour être « **Prêt.e à Apprendre !** » Vous pourrez aussi facilement les appliquer lors de votre accompagnement professionnel (enseignant, profession libérale...) avec un enfant ou un groupe d'enfant.

Vous avez accès ici à mes meilleurs conseils, ceux que je donne en **accompagnement personnalisé !**

Vous pouvez choisir de regarder ces vidéos toutes à la suite ou une par jour (ce que je vous conseille !)

Cliquez sur la vignette ci-dessous pour être redirigé.e vers votre première vidéo qui parle d'échauffement :



Suite de l'échauffement

Jour 2

L'échauffement est une étape primordiale pour toute activité physique et cognitive ! C'est ce que vous avez découvert dans la 1^{ère} vidéo. Voici la suite et la fin de cet échauffement à réaliser avant toute tâche qui demande de la concentration cognitive et de la précision manuelle, très facile à appliquer en classe également.

Rappelez-vous que vous pouvez me poser toutes vos questions dans le groupe Facebook dédié: Prêt.e à Apprendre

Votre 2^e vidéo :



<https://youtu.be/OCO2dtVps9U>

OR-GA-NI-SA-TION

Pépîte n°2

Jour 3

L'organisation est la seconde étape pour un travail efficace. C'est un des fondements de l'autonomie des enfants dans la réalisation de leurs apprentissages.

Le cerveau a une certaine façon de fonctionner ! Dans cette vidéo, je vous présente une méthode qui a fait ses preuves et qui, de façon ludique et imagée, permettra de rester concentré.e jusqu'au bout d'une tâche.

C'est une habitude à prendre pour ne pas se laisser déborder et avancer efficacement.

Vous pouvez partager dans le groupe Facebook vos nouvelles habitudes avec ces conseils.

Votre 3^e vidéo :



[https://youtu.be/NQpJx -CQII](https://youtu.be/NQpJx-CQII)

Le RTP

Pépîte n°3

Jour 4

Le Réflexe Tendineux de Protection (RTP) est un réflexe archaïque qui est actif lorsque l'on est stressé. Et des situations de stress se présentent souvent dans les apprentissages scolaires. Cet exercice est très efficace mais pour cela il faut le faire régulièrement ! C'est la seule contrainte car il permet ensuite une véritable libération des tensions afin d'être moins sensible au stress !

A utiliser simplement assis sur une chaise, là encore c'est possible avec un groupe d'enfants.

Partager vos ressentis suite à cette pratique sur le groupe Facebook !

Votre 4^e vidéo :



<https://youtu.be/ZMsr6mf1CC0>

La cohérence cardiaque

Pépîte n°4

Jour 5

J'ai sélectionné pour vous une autre méthode très efficace afin de diminuer le stress et donc pouvoir donner le meilleur de soi-même : la cohérence cardiaque. C'est une méthode de respiration simple et facile à faire.

D'abord avec l'aide d'un guide respiratoire (application ou vidéo youtube) vous apprendrez avec la pratique à le faire sans aucun matériel.

Vous pouvez également guider un groupe d'enfants en jouant le métronome !

Une véritable bouée de sauvetage en cas de stress car qui peut vous empêcher de respirer ?

Votre 5^e vidéo :



<https://youtu.be/nmCA94-5OfQ>

Les automassages

Pépîte n°5

Jour 6

Les massages sont très appréciés mais j'ai encore mieux : les automassages ! Doublement plus efficace : pas besoin de quelqu'un d'autre et on cible directement les zones tendues. En plus je vous conseille sur des outils 0 déchet ! Allons vite se faire du bien dans la vidéo ci-dessous :

Votre 6^e vidéo :



<https://youtu.be/ndrjhs8wMRI>

La mémorisation

Pépîte n°6

Jour 7

The last but not the least ! Comme on dit : le dernier mais pas des moindres !

La mémorisation est la finalité lors des apprentissages. Cela gagne beaucoup de temps et cette méthode est valable pour tous les apprentissages !

Voici des conseils pour être plus efficace en mémorisation. Retenez bien !

Et vous accompagnez un enfant qui a du mal à visualiser, venez en parler dans le groupe Facebook !

Votre 7^e vidéo :



<https://youtu.be/zUyOnlyN2tU>

Je vous remercie de votre intérêt pour ce document et ces vidéos que j'ai réalisées en faisant de mon mieux ! Si vous avez toute question ou remarque, vous pouvez m'envoyer un mail : contact@carolinecharpentier.fr

A bientôt, *Caroline Charpentier*