



Bonjour parent/gardien,

Pendant la fermeture des écoles, j'aimerais que mes élèves suivent le programme d'apprentissage socio-affectif en ligne d'École Educalme. Ce programme consiste à écouter un enregistrement audio de 2 ou 5 minutes, ce qui prépare le cerveau et le corps des élèves à un apprentissage calme et ciblé tout en leur enseignant des stratégies pour gérer leurs émotions. Ensuite, ils discutent avec un adulte ou répondent à des questions sur l'enregistrement audio qu'ils ont écouté. Ce programme contribue à renforcer la résilience des élèves dans des moments stressants comme ceux-ci.

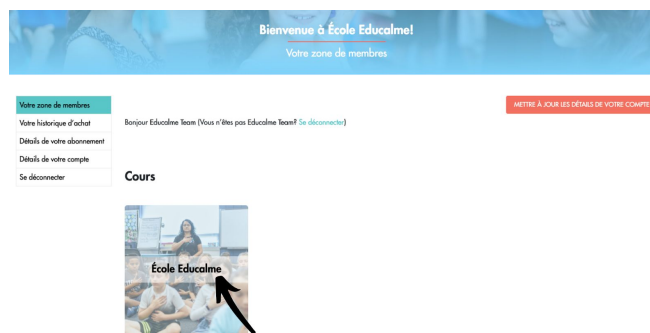
Veuillez regarder cette courte vidéo d'instruction qui vous apprendra à utiliser le programme d'École Educalme à la maison avec votre enfant en cliquant sur le lien suivant (malheureusement il est seulement accessible en anglais au moment) : <https://vimeo.com/399682198/95301ba93d>

Ensuite, créez votre compte gratuit École Educalme en allant à <https://www.educalme.com/fr/gratuit/> et en utilisant les informations de l'école de votre enfant lorsque vous remplissez le profil du compte.

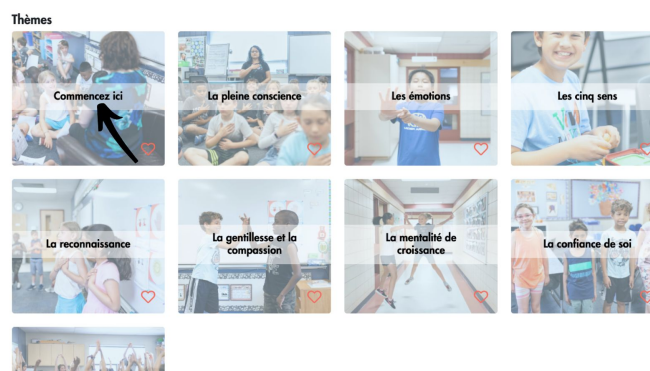
Voici comment j'aimerais que votre enfant utilise le contenu de ce programme au cours des 5 prochaines semaines :

Première semaine

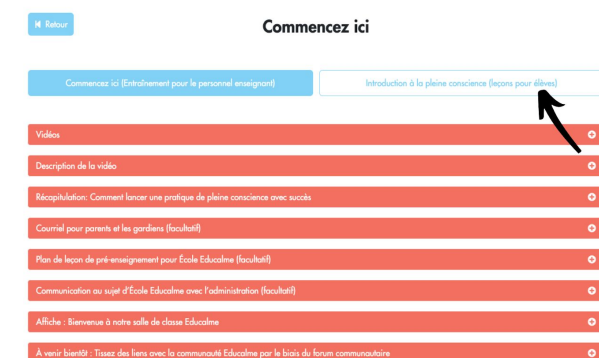
1. Connectez-vous à la salle de classe Educalme sur <https://www.educalme.com/login/>.
2. Cliquez sur la tuile École Educalme.



3. Cliquez sur le thème Commencez ici.



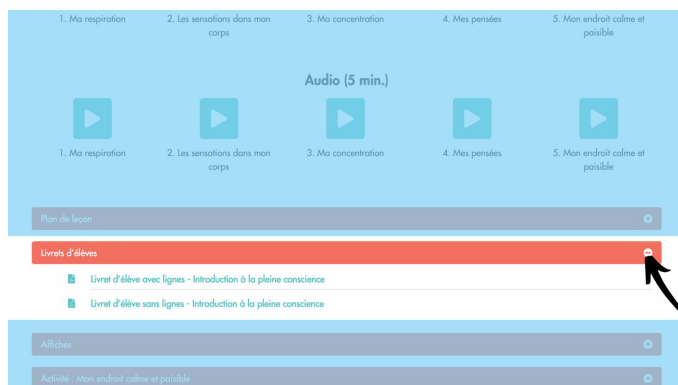
4. Cliquez sur l'onglet Introduction à la pleine conscience.



5. Écoutez l'audio 1 (vous pouvez choisir la version de 2 ou 5 minutes) avec votre enfant chaque jour après le petit déjeuner.



6. Après avoir écouté l'audio, discutez des questions de la page 1 du livret de l'élève Introduction à la pleine conscience.



7. Le vendredi, après avoir écouté l'audio 1, demandez à votre enfant de répondre aux questions de la page 1 du livret de réflexion de l'élève (imprimez la page si vous le pouvez, ou il peut simplement écrire les réponses sur un bout de papier).

Nom : _____



Ma respiration

Qu'est-ce que tu as remarqué lors de la pratique de pleine conscience?

Décris ton endroit calme et paisible d'aujourd'hui.

©2019 EDUCALME (Toute reproduction interdite) | www.educalme.com

Deuxième semaine

Écoutez l'audio 2 de l'unité Introduction à la pleine conscience de l'unité Commencez ici avec votre enfant chaque jour après le petit déjeuner.

Après avoir écouté l'audio, discutez des questions de la page 2 du livret de l'élève Introduction à la pleine conscience.

Le vendredi, après avoir écouté l'audio 2, demandez à votre enfant de répondre aux questions de la page 2 du livret de réflexion de l'élève (imprimez la page si vous le pouvez, ou écrivez simplement les réponses sur un bout de papier).

Semaine 3 - Continuez la même routine que les semaines précédentes avec l'audio 3 et la page 3.

Semaine 4 - Continuez la même routine que les semaines précédentes avec l'audio 4 et la page 4.

Semaine 5 - Continuez la même routine que les semaines précédentes avec l'audio 5 et la page 5.

Si, à un moment donné, vous avez des questions ou des commentaires à partager sur le déroulement du programme, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel.

