

On prend soin de nous JDLM

Activités à faire en famille

Pour stimuler une saine alimentation en mangeant en famille à des heures régulières

Applications qui permettent de choisir de nouvelles recettes et de planifier un menu pour la semaine:

- Menuheβδο.com
- Maman mange bien sur Facebook : recettes simples à faire en famille
- Cuisine futée, parents pressés



Pour aider à avoir des heures de sommeil régulières et aider à se détendre

- Applications de méditation guidée : Petit bambou, *Head space*
- Site web de dessin anti-stress à imprimer :
<http://www.supercoloring.com/fr/coloriages/arts-et-culture/mandalas>
- Journal créatif : École le jet d'Ancre sur Facebook
- Application de respiration : Respirelax+
- Livre sur la découverte de la méditation pour adolescents et leurs parents: *Respirez*, de Eline Snel



Pour bouger de n'importe quelle façon... tant que vous aimez ça!

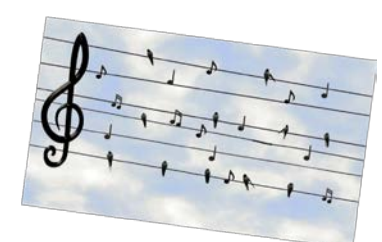
Site des enseignants d'éducation physique :

- <https://sites.google.com/jdlm.qc.ca/entrainementpublic>



Pour continuer à faire des activités variées ou jaser avec des personnes qui vous font du bien

- Site de jeux de société :Tabletopia
- Applications pour une soirée karaoké en famille : Karaoke Channel Online, Sing! Karaoké KaraFun
- Just dance - https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA
- Ressortez vos jeux de société!



On prend soin de nous JDLM

:)