

Chers parents, du 11 au 14 avril 2022, c'est la

SEMAINE THÉMATIQUE "JE PRENDS SOIN DES AUTRES"

LA THÉMATIQUE EST :

**LE BIEN-ÊTRE, ÇA
ME COLLE AU
COEUR!**

ON VOUS INVITE À EN PARLER AVEC VOTRE ENFANT :

- **C'EST QUOI LE BIEN-ÊTRE?**
- **QU'EST-CE QUI FAIT QUE JE SUIS BIEN?**
- **QUELS SONT LES GESTES QUE JE PEUX POSER POUR ME SENTIR BIEN?**
- **QUELS SONT LES GESTES QUE JE PEUX POSER POUR QUE LES AUTRES SE SENTENT BIEN?**

VOUS POUVEZ AUSSI ENCOURAGER ET DÉMONTRER DES GESTES DE BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN POUR DÉMONTRER COMMENT ON PREND SOIN DE SOI ET DES AUTRES :

**Faire de
l'exercice**

Bouger aide à réduire le stress

**Faire une une
activité qui me
fait plaisir**

**Encourager ou
féliciter un ami
qui a bien fait ça**

**Rendre service
ou offrir de
l'aide**

**Sourire aux
autres**

**Faire un
compliment, dire
SVP et merci**

**Ouvrir la porte
pour quelqu'un**