



Santé

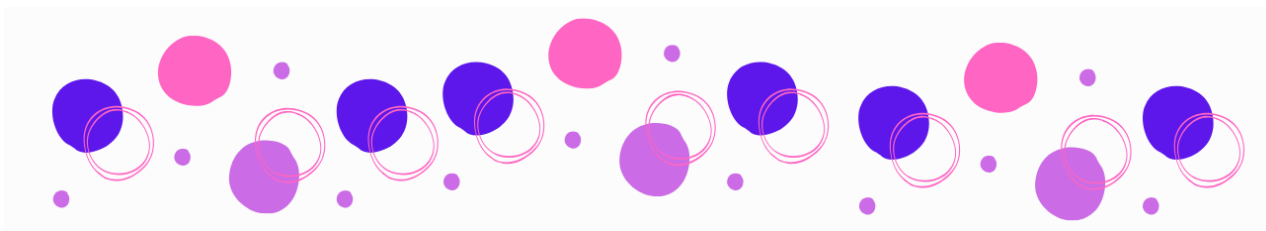
- Les microbes et le lavage de mains expliqués aux enfants grâce aux paillettes : [accéder au site.](#)
- Les **gestes barrières** à respecter pour se protéger et protéger les autres : [accéder au site.](#)
- **Fabriquer son propre masque de protection** (ne remplace pas un masque FFP2 ni un masque chirurgical) : [accéder au site.](#)
- Un site pour vous orienter si vous pensez être contaminé·e par le COVID-19, en partenariat avec l'institut Pasteur : [accéder au site.](#)
- Des **outils pédagogiques** pour comprendre et parler de la santé : [accéder au site.](#)
- Permanence d'aide aux personnes victimes de violences : CIDFF du Tarn 07.82.89.31.66 (du lundi au vendredi).
- Permanence d'écoute sur les questions des relations amoureuses et sexuelles, de contraception, IVG : Planning Familial du Tarn 06 51 60 54 49 de 9h à 12h et de 14h à 17h (du lundi au vendredi).
- **L'attestation de déplacement dérogatoire** : [télécharger l'attestation.](#)



Avec les enfants

- France 4 modifie son programme à partir du lundi 23 mars pour **diffuser en direct des cours dispensés par des professeurs de l'Éducation nationale** pour répondre à la mission « Nation Apprenante ».
La chaîne proposera ainsi des cours donnés par des professeur·e·s pour tous les scolaires du lundi au vendredi :
 - 9.00 - 10.00 pour les CP - CE1 : 30 min de lecture - 30 min de maths
 - 10.00 - 11.00 programmes ludo-éducatifs pour les pré-scolaires

- 13.30-14.00 : C'est toujours pas sorcier notamment pour les 8-12 ans
- 14.00 - 15.00 pour les collégiens : 30 min de français - 30 min de maths
- 15.00 - 16.00 pour les lycéens (notamment les premières et les terminales) : 1h de Français, Maths, Histoire-Géo, Anglais ou Philo
- 16.00 - 16.50 : La maison Lumni pour les 8-12 ans et plus spécifiquement pour les CM1 - CM2
- Le mardi soir en prime time pour les collégiens et lycéens : ntrée en matière, une nouvelle case de documentaires historiques
- Un site de **ressources éducatives** : [accéder au site.](#)
- Des liens pour **occuper ses enfants à la maison** :
 - [Comment occuper ses enfants à la maison grâce aux contenus géniaux que l'on peut trouver sur le Net ?](#)
 - [200 films d'animation pour apprendre de façon ludique les notions fondamentales en français, en mathématiques, en instruction civique et en sciences.](#)
 - ["Films pour enfants" : des courts-métrages pour continuer les activités scolaires à la maison.](#)
- **Recettes** pour fabriquer soi-même sa pâte à modeler, pâte à sel... : [accéder au site.](#)
- **Des articles de journaux** en accès libre : [consulter.](#)

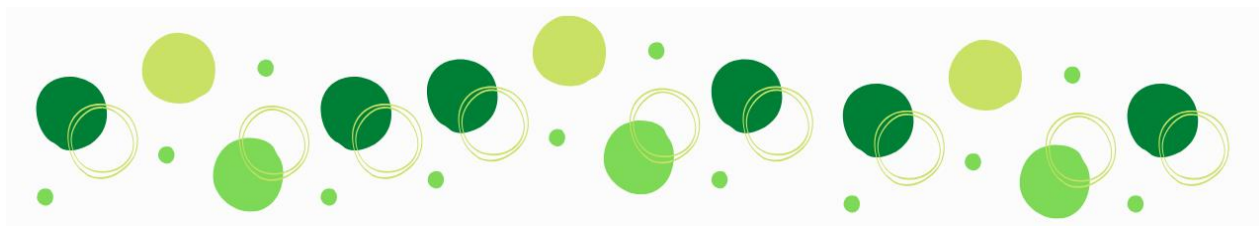


S'occuper et s'ouvrir au monde

En plus de jardiner (pour celles et ceux qui le peuvent), écouter de la musique, dessiner, danser, faire du yoga ou autre sport d'intérieur, faire des jeux, cuisiner, voici quelques pistes quand on est à court d'idées :

- **Des conférences et ateliers pour les personnes âgées** par visioconférence, composés de jeux, activités culturelles, exercices : [accéder au site.](#)
- **Des liens pour voir et revoir des films** :
 - [700 films rares et gratuits en streaming.](#)
 - [1150 films mis à disposition sur le site Openculture.](#)
- **Des liens pour voir des spectacles, notamment de danse** :
 - [Danse et documentaires sur Arte.](#)
 - [Spectacles de l'Opéra de Paris.](#)
 - [Culturebox sur France.tv](#)

- **Faire le plein de musées :**
 - [Visiter virtuellement 12 musées célèbres.](#)
 - [Découvrir une exposition virtuelle dédiée à Frida Kahlo.](#)
- **S'évader dans les livres :**
 - Depuis la page d'accueil du portail de la Médiathèque Départementale du Tarn, vous pouvez accéder à des liens vers des sites proposant du téléchargement gratuit de livres numériques, et des accès à des plateformes de ressources gratuites pour les enfants : [accéder au site.](#)
 - [Plus de 37 000 livres gratuits proposées par La bibliothèque de Montréal.](#)
 - [10 ouvrages des éditeurs La Fabrique.](#)
 - Un livre du moment : « Chez soi. Une odysée de l'espace domestique » par Mona Chollet mis en ligne : [consulter.](#)
 - [L'adaptation radiophonique de la série de bande dessinée du "Chat du rabbin" de Joan Sfar.](#)
- Découvrir de la **musique**, il y en a pour tous les goûts : [radio en ligne Fip.](#)



Garder le moral et la forme

- **Permanence d'écoute du centre social du Ségala Tarnais** de 9h30 à 11h30 du lundi au vendredi : 06.85.37.49.36.
- Proposition d'applaudir chaleureusement les équipes soignantes tous les soirs à 20h à nos fenêtres !
- **Une ligne d'écoute anonyme**, mise en place par l'association Les petits frères des Pauvres, destinée aux personnes de plus de 50 ans : 0 800 47 47 88.
- Quelques conseils pour **éviter le burn-out parental** : [accéder au site.](#)
- « Confinement et parentalité » : [conseils et astuces pour les parents sur WhatsApp.](#)
- Les **consultations psy gratuites** de Terra Psy : [accéder au site.](#)
- Des **exercices physiques à faire chez soi** : renforcement musculaire, cardio, yoga, danse... : [accéder au site.](#)