

Kalendriye lavan fer par lekip Action for Integral Human Development

Version zanfana

Azordi mo riye kan mo pans enn bon souvenir	Mo rann kikenn servis	Mo dir bann dimuon ki pros are mwa, sa ki mo kontan ar zot, zot ousi	Mo zwe ansam ek mo fami	Mo fer enn kado/kart nwel pou dimounn ki mo kontan	Mo rakont enn "joke" bann dimounn ki mo kontan
Mo exkiz mwa si zame monn fer kikenn dimal/ditor	Mo fer, desin ou ekrir kitsoz ki rann mwa fier	Mo pans enn bann moman kot monn senti mwa ere	Mo ekrir/ desinn/dir kouma mo santi mwa zordi	Mo fer enn aktivite ki mo kontan	Mo desinn kitsoz ki rann mwa ere
Mo fer inpe spor/etirma	Mo apresie lanatir: soley, zwazo, niaz, lamer, fler, montagn	Mo desinn bann leker lor papie ek mo partaz zot ek bann dimounn ki mo kontan	Mo pans 3 meyer moman lazourne ek mo dir MERSI	Mo napa alim okenn lecran, pou pran swin dimounn ki mo kontan	Mo dans lor mo lamizik prefere
Mo pran nouvel enn dimounn ki mo kontan	Si mo enkoler mo rod enn fason pou kalme mwa-mo bwar dilo, fer enn gate, fer lasies, respir enn bon kout	Mo mim enn santiman, premie kinn kone li mim enn lot santiman. Sakenn so tour	Mo rod enn solision san ki mo bles mo mem ni personni ni lanvironman	Mo al promne ar mo fami dan lanatir (lamer, lamontagn...)	Mo dekor lakaz pou nwel

P.S: Pour plus d'outils gratuits visitez le site web aihd.mu et www.partnershipforchildren.org.uk

© PARTNERSHIP FOR CHILDREN 2021. TOUS DROITS RESERVES



Le calendrier de l'avent. Version Adulte



<i>Eteindre les écrans et accorder mon attention aux personnes que j'aime.</i>	<i>Se balader dans la nature.</i>	<i>Faire un temps de silence/prier/respirer profondément .</i>	<i>Prendre (minimum) 5 minutes de temps de qualité par jour (et par enfant).</i>	<i>Remplir un bocal avec des idées sur comment prendre soin de moi et piocher une idée par jour.</i>	<i>Dire aux personnes que j'aime ce que j'apprécie chez eux et vice versa.</i>
<i>Prendre un temps pour agréable avec les personnes que j'aime.</i>	<i>Dire je t'aime aux personnes qui me sont chères.</i>	<i>Appeler une personne que j'aime pour prendre de ses nouvelles.</i>	<i>Faire une liste de mes forces/qualités.</i>	<i>M'accorder un moment de bien-être.</i>	<i>Danser sur ma musique préférée.</i>
<i>Prendre une photo (rigolote) avec les personnes que j'aime.</i>	<i>Trouver une solution à un problème en me respectant, respectant l'autre et l'environnement.</i>	<i>Partager une blague.</i>	<i>Prendre le temps d'écouter quelqu'un.e</i>	<i>Faire une liste de ce qui me rend heureux.se</i>	<i>Remercier une personne qui m'a aidée.</i>
<i>Décorer la maison pour la Noël.</i>	<i>Faire une activité qui me rend heureux.se</i>	<i>Demander de l'aide pour une difficulté/problème.</i>	<i>Connecter avec le sentiment de joie en pensant à un souvenir agréable.</i>	<i>Nommer un sentiment que je ressens au cours de la journée.</i>	<i>Penser aux 3 meilleurs moments de la journée et je dis MERCI!</i>



INSTRUCTIONS

VERSION ADULTE



- ❖ Imprime/Dessine le calendrier et imprime/recopie les messages
- ❖ Découpe les messages et mets-les dans un bocal ou une boîte.
- ❖ Chaque jour, pioche un message et colle-le sur la date du jour et amuse-toi en suivant les instructions.

Joyeux Noël !



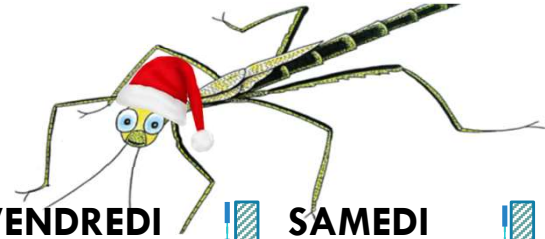
P.S: Pour plus d'outils gratuits visitez les sites web www.aihd.mu et www.partnershipforchildren.org.uk

Des mini vidéos « les amis de Zippy » sont disponibles sur notre site www.aihd.mu, dans la rubrique « Skills for life », sous l'onglet « Parents ».
Nous vous invitons à visiter cet onglet régulièrement.





CALENDRIER DE L'AVENT AVEC ZIPPY



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	



www.aihd.mu



Le calendrier de l'avent. Version Adulte



<i>Eteindre les écrans et accorder mon attention aux personnes que j'aime.</i>	<i>Se balader dans la nature.</i>	<i>Faire un temps de silence/prier/respirer profondément .</i>	<i>Prendre (minimum) 5 minutes de temps de qualité par jour (et par enfant).</i>	<i>Remplir un bocal avec des idées sur comment prendre soin de moi et piocher une idée par jour.</i>	<i>Dire aux personnes que j'aime ce que j'apprécie chez eux et vice versa.</i>
<i>Prendre un temps pour agréable avec les personnes que j'aime.</i>	<i>Dire je t'aime aux personnes qui me sont chères.</i>	<i>Appeler une personne que j'aime pour prendre de ses nouvelles.</i>	<i>Faire une liste de mes forces/qualités.</i>	<i>M'accorder un moment de bien-être.</i>	<i>Danser sur ma musique préférée.</i>
<i>Prendre une photo (rigolote) avec les personnes que j'aime.</i>	<i>Trouver une solution à un problème en me respectant, respectant l'autre et l'environnement.</i>	<i>Partager une blague.</i>	<i>Prendre le temps d'écouter quelqu'un.e</i>	<i>Faire une liste de ce qui me rend heureux.se</i>	<i>Remercier une personne qui m'a aidée.</i>
<i>Décorer la maison pour la Noël.</i>	<i>Faire une activité qui me rend heureux.se</i>	<i>Demander de l'aide pour une difficulté/problème.</i>	<i>Connecter avec le sentiment de joie en pensant à un souvenir agréable.</i>	<i>Nommer un sentiment que je ressens au cours de la journée.</i>	<i>Penser aux 3 meilleurs moments de la journée et je dis MERCI!</i>



Il est essentiel d'avoir conscience de son bonheur pour être heureux. Frederic Lenoir, 2013



Nous espérons que ces fêtes de fin d'année seront aussi rayonnantes, douces et heureuses que possible !

