

## #RESTEZCHEZVOUS

# LA FCPE VOUS ACCOMPAGNE

#lestrucsdelaFCPE pour vivre au mieux cette période

## S'ORGANISER OUI, STRESSER NON

Pour l'accompagnement de votre enfant/ado, faites au mieux et dans la mesure de votre temps disponible. En effet, ne culpabilisez pas, d'autant plus si vous êtes au travail ou en télétravail.

Pour votre enfant/ado qui a besoin d'un cadre, faites avec lui un planning incluant des temps de pause

3 à 4h de travail scolaire par jour, c'est déjà bien !

Essayez d'en faire une occasion pour apprendre autrement



## PRENDRE LE TEMPS



Profitez du confinement pour lire, dessiner, ne rien faire, se reposer, rêver, jouer...

Profitez des multiples ressources mises à votre disposition pour découvrir, s'enrichir (musées, podcast...)

S'autorisez l'ennui

“Le côté positif de l'ennui c'est que, si l'on y répond de manière adaptée, il est un signal pour explorer, faire autre chose. Il est le signe que ce que vous faites ne fonctionne pas”, explique James Danckert, professeur en neurosciences cognitives, dans une interview à Live Science

## PARTAGER, ECHANGER



La FCPE a ouvert des forums de discussions en libre accès pour partager, échanger et trouver des solutions entre parents sur [jaimemonecolepublique.fr](http://jaimemonecolepublique.fr)

- [Continuité pédagogique](#)

- [Confinement et matériel informatique](#)

- [Je vais craquer](#)

- [Conseil de classe](#)

- [Enfants à besoins éducatifs particuliers](#)

- [Familles monoparentales](#)

**#solidarité avec les parents mobilisés sur leur lieu de travail pour nous tous**

## LA FCPE VOUS ACCOMPAGNE

Même dans ces circonstances exceptionnelles, la FCPE continue de vous informer et de vous représenter.

**Le standard téléphonique de la FCPE nationale est disponible aux parents d'élèves du lundi au vendredi, de 10h à 12h, au 01 43 57 16 16 et la plateforme : <http://covid19-sos-education.fr>**

## PRENDRE SES PRECAUTIONS

Stocker les courses avant de les ranger

Se déchausser à l'entrée après une sortie

Nettoyer les semelles de chaussures (selon les scientifiques, plusieurs solutions existent afin de nettoyer les surfaces infectées. L'alcool éthylique à 95%, le propanol (un alcool primaire) à 75% ou l'eau de Javel seraient particulièrement efficaces)

Nettoyer son téléphone portable

Se laver régulièrement les mains en suivant le protocole de l'OMS

Abaisser la lunette des toilettes lorsque vous tirez la chasse d'eau

