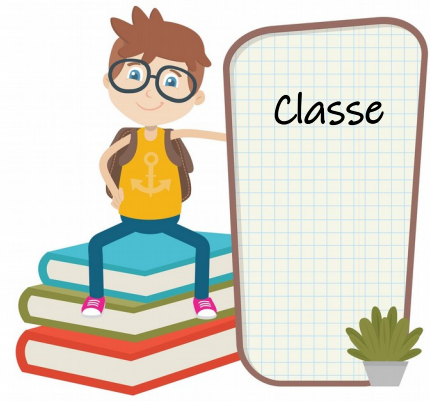


2019-2020



Mon LIVRET

de fin d'année

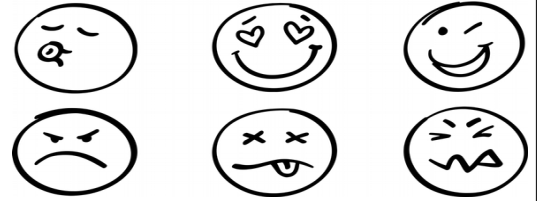
Mon prénom :

Je fais le point sur cette fin d'année :
le confinement, le déconfinement,
mon retour à l'école



Je fais le point sur mon confinement

Mes émotions



Quelles ont été mes principales émotions durant le confinement ?

La joie

La tristesse

La peur

La colère

Le dégoût

La surprise

Essaie de te rappeler de deux moments, durant le confinement, pendant lesquels tu as ressenti ces émotions.

J'ai ressenti de

quand

J'ai ressenti de

quand

Mon sommeil



Est-ce que je me suis couché(e) tard pendant le confinement ?

- oui parfois non

Est-ce que je ressentais des difficultés à m'endormir ?

- oui parfois non

Si oui, pourquoi est-ce que j'avais du mal à m'endormir ?

- J'avais des pensées plein la tête.
- J'étais excité(e).
- j'avais peur.
- j'étais en colère.
- j'étais triste.

Si non, quelle(s) technique(s) est-ce que j'ai utilisée(s) pour pouvoir m'endormir facilement ?

Ecris une ou deux techniques que tu vas pouvoir partager avec les copains de ta classe.

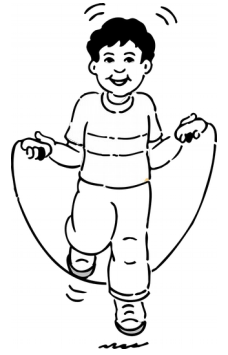
Technique n°1 :

.....

Technique n°2 :

.....

Mes activités



Quelles étaient mes activités pendant le confinement ?

lire

bricoler

cuisiner

faire du sport

regarder la télé

jouer

d'autres activités :

.....

.....

Je dessine mes deux activités préférées pendant le confinement.

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for drawing one of the preferred activities.A second large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for drawing the other preferred activity.

**Mon espace de
confinement**



**Je dessine mon espace de confinement : mon appartement,
ma maison.**

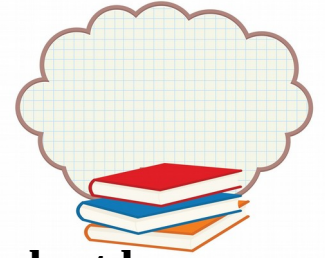
A large, empty rounded rectangle with a thick black border, intended for drawing the confinement space.

**Je dessine mon endroit préféré dans mon espace de
confinement.**

A large, empty rounded rectangle with a thick black border, intended for drawing the favorite spot in the confinement space.

Mon endroit préféré :

Mon travail de classe



Est-ce que j'ai pu travailler à la maison pendant le confinement ?

- oui un peu non

Est-ce que c'était difficile de travailler à la maison pendant le confinement ?

- oui un peu non

Si « oui » ou « un peu », à ton avis, pourquoi ?

- J'avais des difficultés à me concentrer.
- J'avais des difficultés pour comprendre le travail.
- J'avais des difficultés pour me motiver.
- J'avais des difficultés pour m'organiser.
- Autre :
-

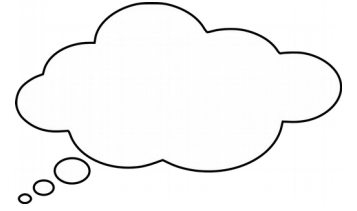
Le travail / l'activité de classe que j'ai préféré(e) :

.....

Le travail / l'activité de classe que je n'ai pas aimé(e):

.....

**Mon bilan du
confinement**



Quel a été mon meilleur souvenir du confinement ?

.....

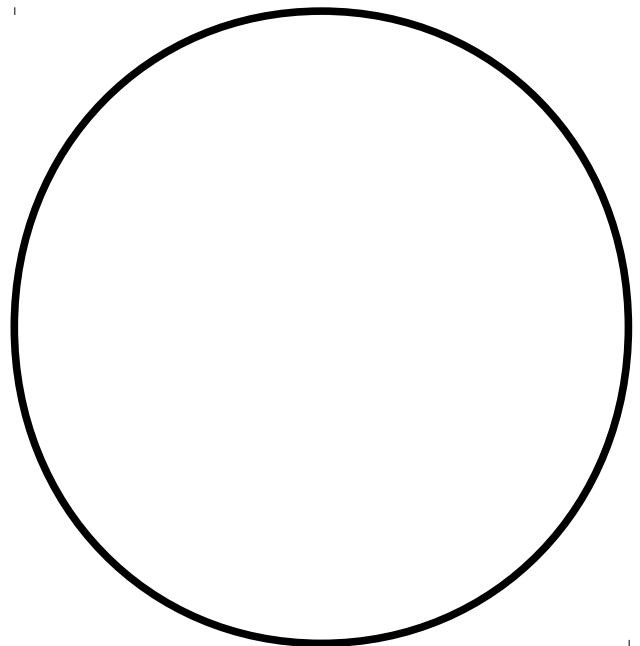
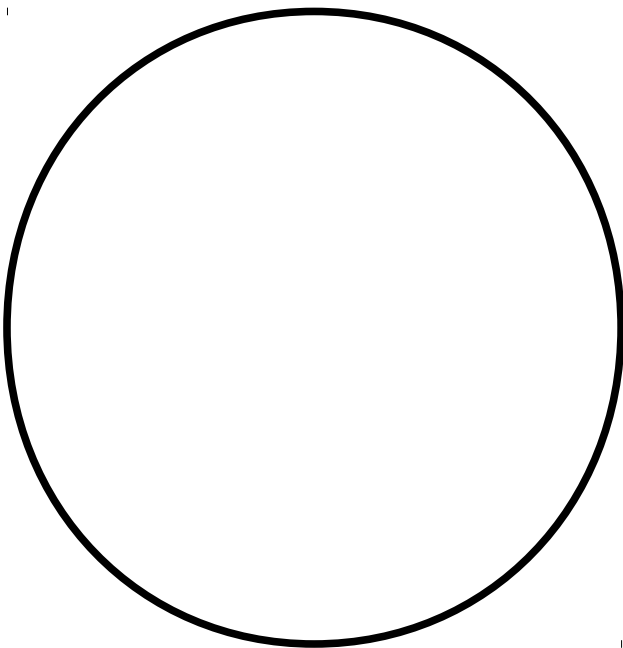
Quel a été le mon pire souvenir du confinement ?

.....

Qu'est-ce qui m'a le plus manqué ?

.....

Je dessine 2 personnes qui m'ont beaucoup manquées pendant le confinement et j'écris leur nom.



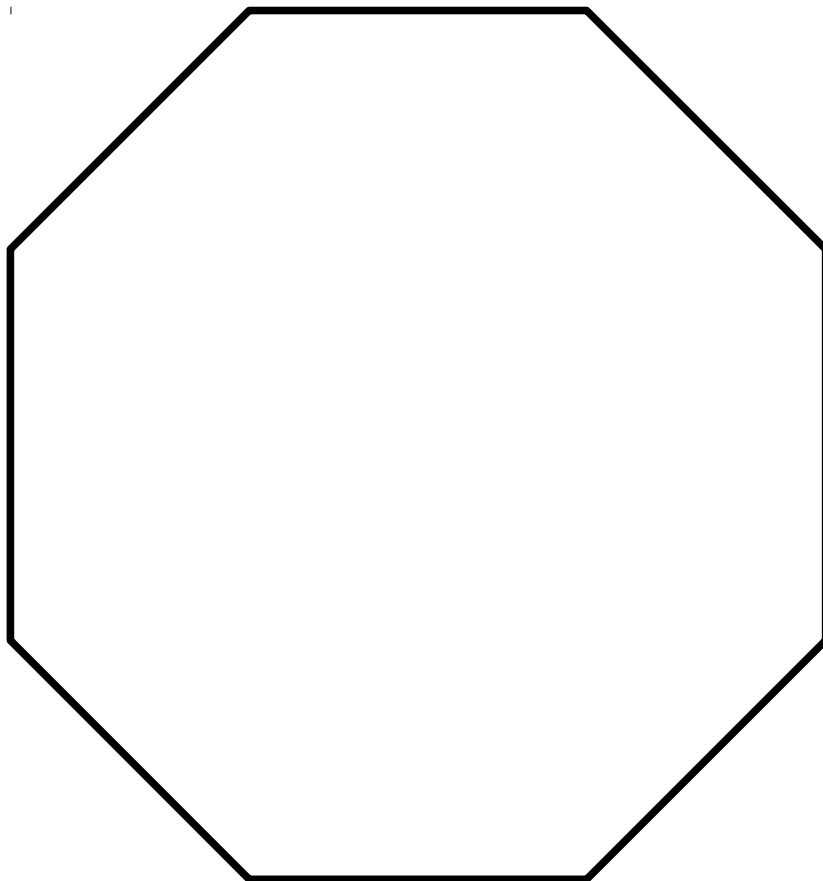
Je fais le point sur mon **Déconfinement**

Mes émotions

Quelles émotions est-ce que j'ai ressenties quand j'ai appris que j'allais pouvoir sortir de chez moi ?

- | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> La joie | <input type="checkbox"/> La tristesse | <input type="checkbox"/> La peur |
| <input type="checkbox"/> La surprise | <input type="checkbox"/> Le dégoût | <input type="checkbox"/> La colère |

Je dessine ma tête quand j'ai appris que j'allais pouvoir sortir de chez moi !



Mes activités



Quelle a été ma première activité quand je suis sorti(e) de chez moi ?

.....

Je dessine ma première activité.

Qu'est-ce qui m'a rendu le/la plus heureux(se) quand je suis sorti(e) de chez moi ?

.....

Je dessine ce qui m'a rendu le/la plus heureux(se)

Je fais le point sur mon **retour à l'école**

Mes émotions

A quelle date est-ce que j'ai repris l'école ?

J'ai repris l'école le

Qu'est-ce que j'ai ressenti quand j'ai repris l'école ?

La joie

La tristesse

La peur

La colère

Le dégoût

La surprise

Qu'est-ce qui m'a manqué à l'école ?

.....

Qu'est-ce qui ne m'a pas manqué à l'école ?

.....

Je dessine mon endroit préféré à l'école et j'écris son nom.

Mon endroit préféré :



Est-ce que je me couche tard depuis mon retour à l'école ?

oui

parfois

non

Est-ce que j'ai des difficultés à m'endormir depuis mon retour à l'école ?

oui

parfois

non

Si oui, pourquoi est-ce que j'ai du mal à m'endormir ?

J'ai des pensées plein la tête.

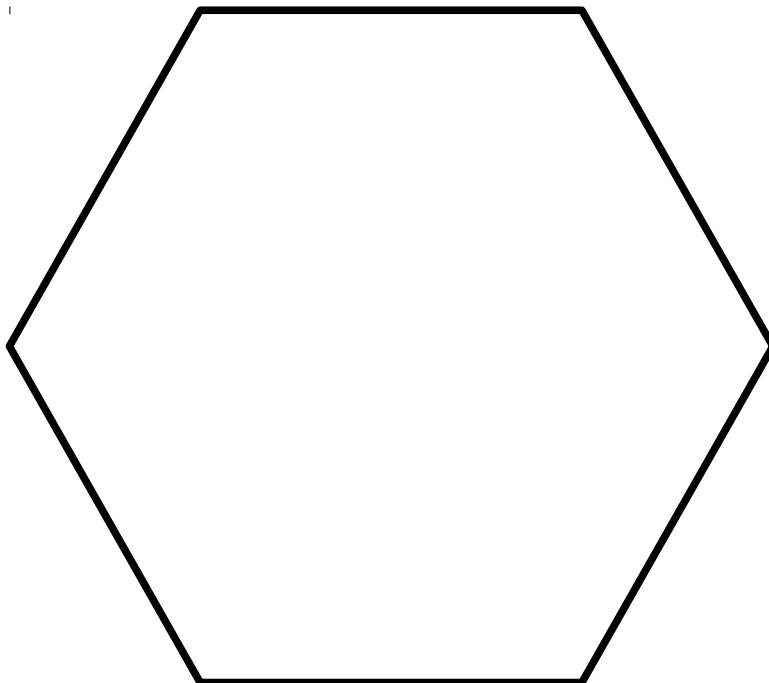
Je suis excité(e).

J'ai peur.

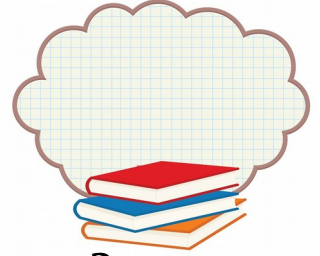
Je suis en colère.

Je suis triste.

Je dessine ma tête au réveil le matin avant d'aller à l'école !



Mon travail en classe



Est-ce que j'arrive à faire le travail en classe ?

oui

un peu

non

Qu'est-ce qui est difficile pour moi en ce moment ?

comprendre

être attentif

lire

écrire

me motiver

compter

Quelle est l'activité/le travail que j'ai préféré(e) ou que je préfère faire à l'école depuis mon retour ?

Je dessine l'activité que j'ai préférée ou que je préfère faire à l'école.

Mes projets

Mes envies pendant les vacances



L'endroit où j'ai envie d'aller

.....

Les personnes que j'ai envie de revoir

.....

Les activités que j'ai envie de faire

.....

Le plat que j'ai envie de manger

.....

Large rounded rectangular box for drawing.

Dessine l'endroit où tu as envie d'aller pendant les vacances.

Mes photos de vacances

