

L'ÉCOLE A LA MAISON AVEC UN DYS

Quelques ressources ...

Semaine 5 / 13 à 17 avril

❖ Ressources des éditeurs, manuels en lignes

Sondo

Mise en place par la société MOBIDYS, spécialisée dans les solutions numériques adaptées pour les lecteurs et élèves dyslexiques, la bibliothèque numérique Sondo, orientée vers les collégiens, propose des livres à lire pour le cours de français, ainsi que l'audio des manuels scolaires, pour accompagner le travail avec le manuel papier.

[Accéder à la plateforme Sondo](#)

❖ Culture :

Visiter des musées virtuellement :

<https://photo.geo.fr/ces-musees-a-visiter-en-ligne41200#le-louvre-a-paris-79n3d>

La Fnac met en ligne des e-books gratuitement : <https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>

❖ Relaxation :

- ✓ Méthode de Schultz (ou training autogène) : Cette méthode est fondée sur les sensations de chaleur et de lourdeur du corps. Voici quelques vidéos pour vous guider :

<https://www.youtube.com/watch?v=UD4rEqkQ-FM>

https://www.youtube.com/watch?v=a6CYZZ2_k9w

- ✓ Méthode de relaxation musculaire progressive de Jacobson : Cette méthode est basée sur la réaction physiologique liée à la contraction - décontraction musculaire. Voici également quelques vidéos pour vous guider :

<https://www.youtube.com/watch?v=vpexQfwROmM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Bde786OJE0>

Membre de la Fédération Nationale des Réseaux de Santé des Troubles du Langage et des Apprentissages
Association PLURADYS, association loi 1901, enregistrée en Préfecture le 21 novembre 2007 sous le n° W212003368

Reconnue d'intérêt général

Siège Social : 7, rue du Volnay 21000 DIJON – SIRET : 50754055700026 – Code APE : 9412Z - Organisme de formation n°26210279421

Bureaux : 16 rue du Cap Vert 21800 Quétigny – Tél. 03 80 50 09 48 – contact@pluradys.org – www.pluradys.org



- ✓ Méditation en pleine conscience : “Prendre soin de soi et de son mental, se vivre mieux tout en acceptant ses équilibres et ses déséquilibres” pour retrouver la sérénité. Des séances gratuites d’exercices simples quotidiens (10 minutes) vous sont accessibles ainsi que de petites vidéos pédagogiques qui vous permettront de vous approprier ces techniques de méditation.

<https://www.petitbambou.com/> 18

❖ **Faire des activités physiques :**

Saviez-vous qu’il est recommandé de faire 30 mn d’activité physique par jour ? Pas de panique, même avec le confinement, il existe plein de ressources dans votre domicile : faire le ménage, danser, faire du yoga, du fitness, un circuit, training, etc.

Vous trouverez sur internet une multitude de tutoriels pour vous encourager et vous guider.

Séance de yoga : <https://www.youtube.com/watch?v=mFflgVk2f8&feature=youtu.be>

Séance de renforcement musculaire : <https://www.midilibre.fr/2020/03/20/ma-seance-de-sporta-la-maison-pendant-le-confinement-3,8811190.php>

❖ **Des activités cognitives (fonctions cognitives telles que l’organisation, la planification, la mémoire)**

Elles sont essentielles et sont exercées dans toutes les activités du quotidien : au travail, dans les tâches ménagères, lorsque vous faites vos courses... Toutes ces activités sollicitent entre autres des capacités d’organisation, de planification, de mémoire et de flexibilité. Vous pouvez entraîner ces différentes fonctions cognitives en réalisant des activités telles que :

Des jeux de société : Des casse-têtes, des sudoku, jeux d’échecs en famille ou en ligne, de la lecture. -Le jeu Memory est parfait pour faire fonctionner votre mémoire : si vous n’en avez pas à disposition, vous pouvez le créer en découpant des feuilles blanches en forme de cartes et en dessinant des motifs différents dessus. Si vous aimez dessiner, c’est le moment idéal ! Si vous n’aimez pas, vous pouvez réaliser des formes simples comme des formes géométriques (ronds, carrés, triangles, rectangles, losanges de différentes couleurs).

Les jeux “Bazar Bizarre” et le “Uno” permettent de stimuler particulièrement vos fonctions de flexibilité et d’inhibition.

Le “Times Up” ou encore le “Pictionnary” font également appel à de la flexibilité. Si vous n’avez pas ces jeux, vous pouvez faire deviner à quelqu’un un mot ou une expression, à partir de dessins ou encore choisir une image (ex: un tableau connu) et faire deviner le nom de l’artiste en prononçant uniquement des mots clés qui ne soient pas trop évidents (ex: pour faire deviner l’artiste qui a peint “la Joconde” on peut dire “femme” “sourire”, mais pas “De Vinci”, “Mona-Lisa”, “Louvre”).