

LE KIT DE SURVIE

SPÉCIAL GRASSE MAT

10 fiches d'activités pour gagner
10 minutes de plus allongés le matin



MODE D'EMPLOI

Le principe est simple : le kit de confinement occupe votre enfant de façon intelligente et ludique pendant que vous continuez tranquillement à ronfler en toute bonne conscience.

Comment bien préparer votre grasse matinée ?

1. Choisissez le jour où vous souhaitez (enfin) faire votre grasse matinée (un dimanche, c'est pas mal par exemple.)
2. La veille au soir, avant de coucher votre enfant, **regardez avec lui les fiches d'activités.**

Vous pouvez commencer par la première fiche, présentant 4 réveils, et lui faire **entourer le réveil** correspondant à l'heure à laquelle il aura le droit de vous sortir du lit (bon on est restés réalistes, ça s'arrête à 10h, désolés).

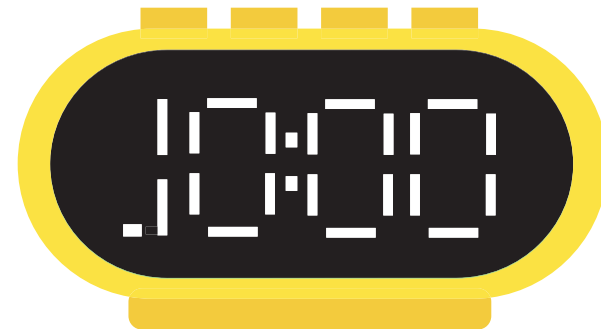
Lorsqu'il a entouré la bonne heure, vous pouvez lui faire **repérer les chiffres sur un réveil** ou une horloge de maison (s'il y en a une dans sa chambre, c'est encore mieux !)

Une fois cette fiche faite, regardez les autres fiches avec lui et **expliquez-lui les consignes** s'il ne sait pas lire.

3. **Déposez les fiches** dans sa chambre et **couchez-le.**
4. Le lendemain matin, votre enfant fait ses fiches tranquillement, il s'amuse, s'instruit, s'enrichit, c'est formidable ! (miraculeux même, osons le dire)

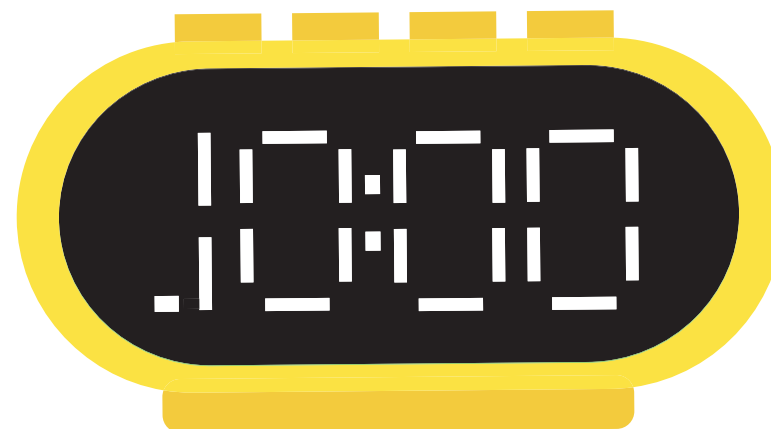
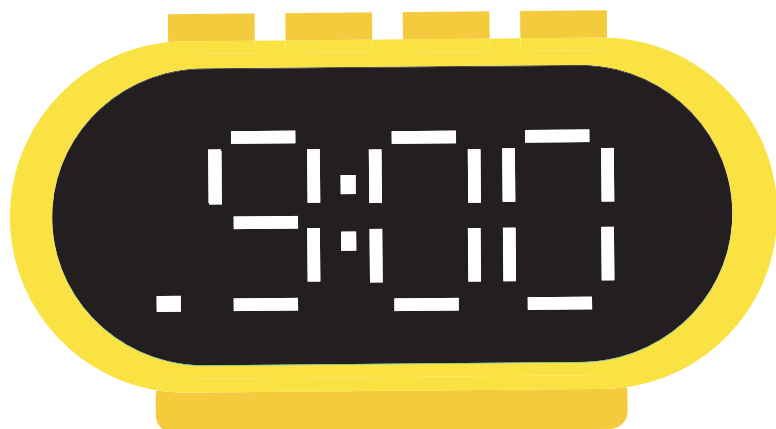
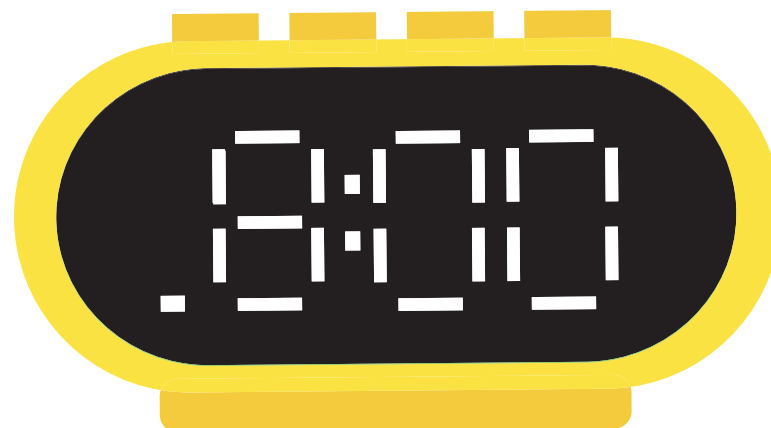
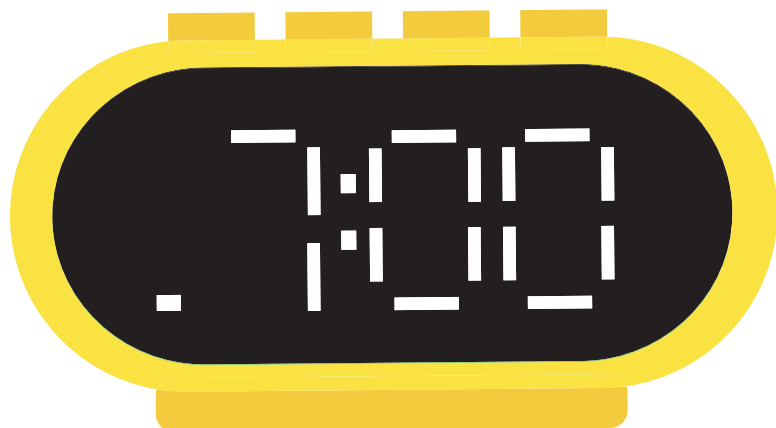
Attention : si jamais votre enfant tente malgré tout de vous extraire de votre lit, donnez-lui les instructions sans vous relever.

Quand vous avez gagné au moins 30 minutes de position allongée en plus, ce n'est plus que du bonus !

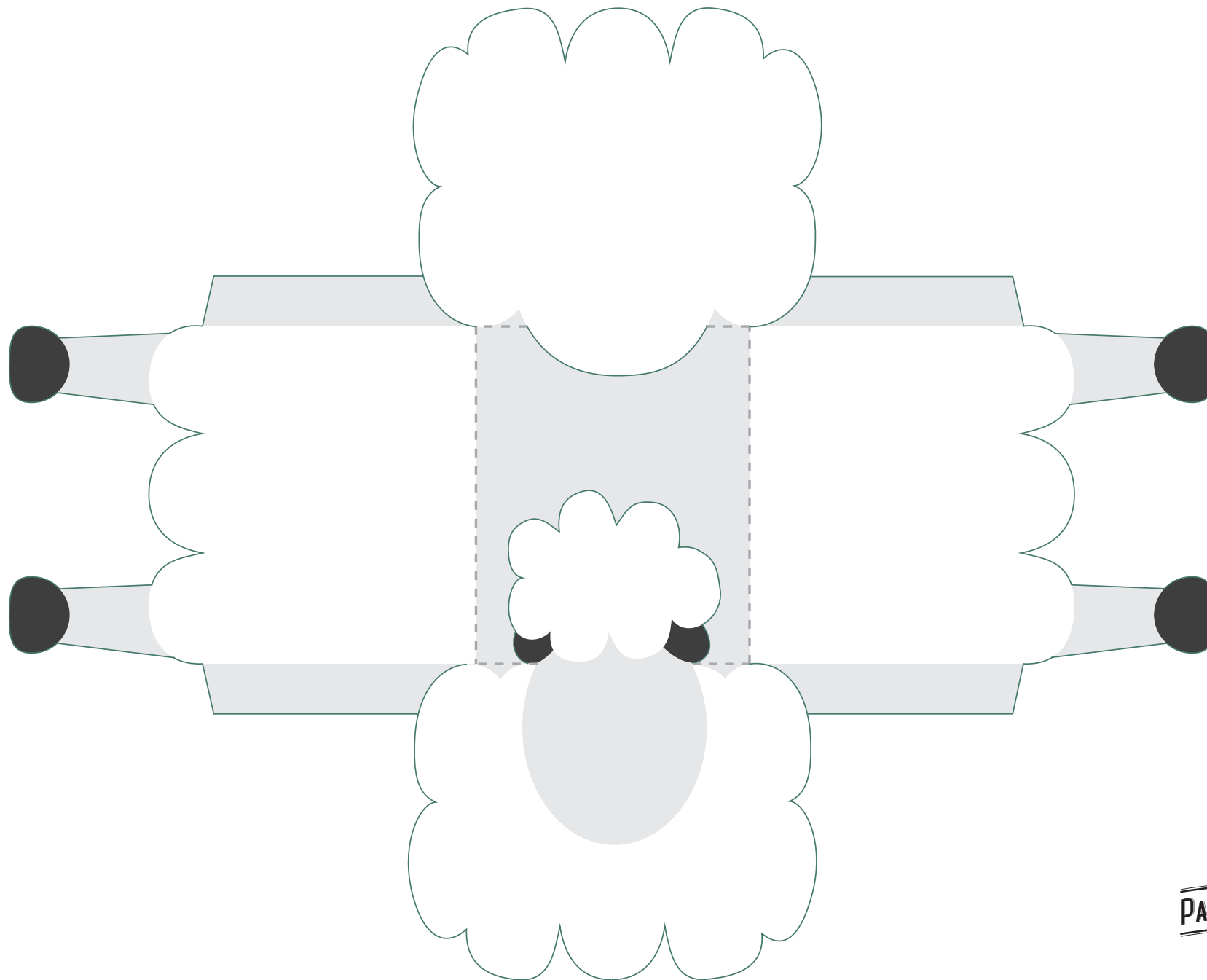


Eh oui ! Sortir du lit à 10h c'est maintenant possible grâce à Parent Épuisé ! (non, ne nous remerciez pas...)

Entoure le réveil qui indique l'heure à laquelle tu peux réveiller tes parents



Fabrique ton mouton et dessine lui un visage rigolo





Trouve les intrus dans ton petit-déjeuner



Attention si tu te trompes tu ne dois pas faire de bruit pendant 5 minutes !

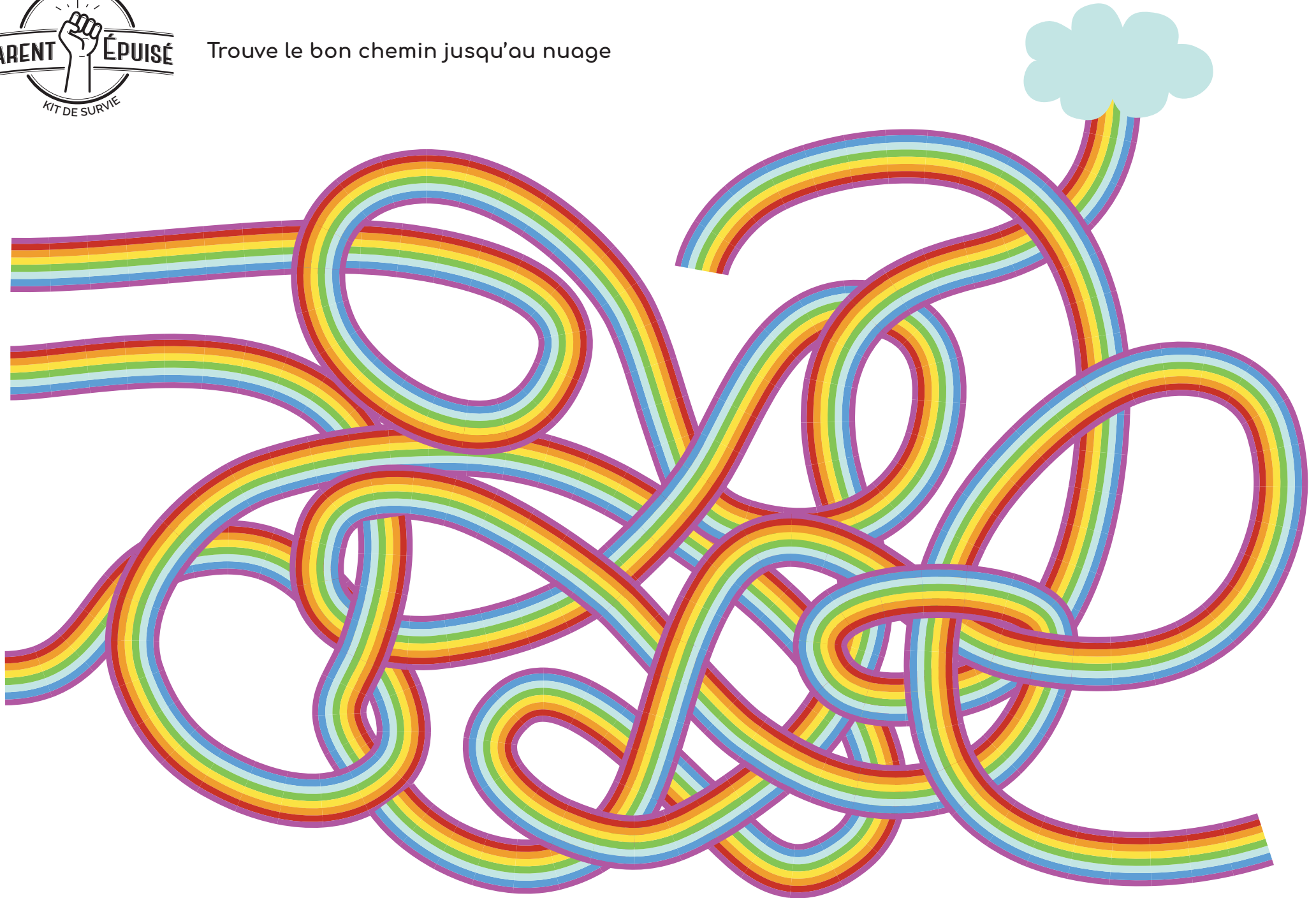


Trouve la bonne silhouette pour chacune des formes





Trouve le bon chemin jusqu'au nuage





Relie les étoiles entre elles et découvre les constellations

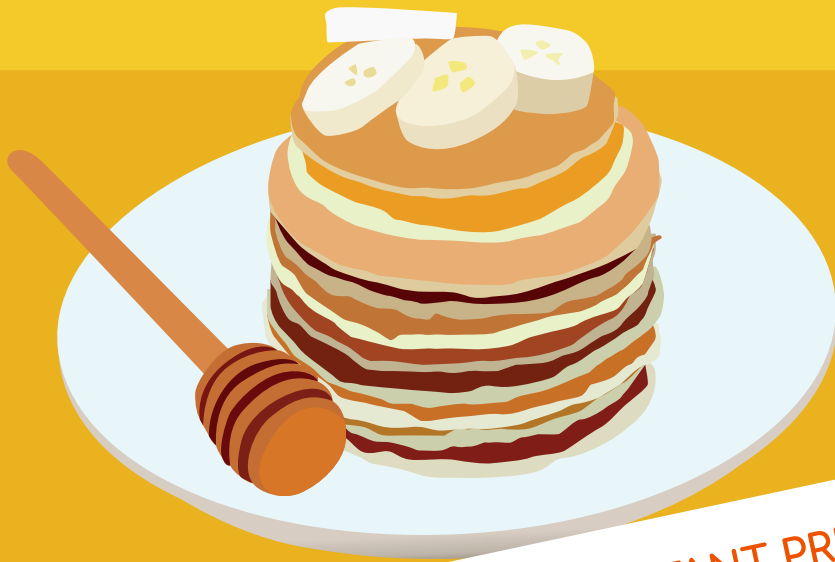




Trouve les 7 différences et colorie



PANCAKES COCO-BANANE



Emmène toute ta famille
sur une île en-dessous
d'un cocotier.

INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE



40g de beurre demi-sel



1 banane, 2 oeufs



25g de sucre roux (2 c.
à s. rases), 20 cl de lait
végétal de coco
ou lait de vache



2 c. à c. de levure, 160g
de farine de blé



Fais fondre la moitié
du beurre 10s dans un
bol au micro-ondes.



Dans un saladier,
écrase la banane.



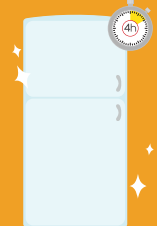
Ajoute les oeufs le
beurre fondu et le
sucre.



Ajoute le lait, la
levure et la farine.



Mélange bien pour
qu'il n'y ait pas de
grumeaux.



Laisse reposer au moins
4h au réfrigérateur.



À la sortie du
réfrigérateur
mélange à nouveau.



Beurre une poêle avec le reste
du beurre et verse une louche
dans la poêle bien chaude.



BOISSON ÉNERGISANTE

- pour Parent Épuisé -

Prenez votre dose d'énergie !
Les enfants, merci de ne pas en abuser, les parents en ont plus besoin ;)

INVERSION DES RÔLES ① L'ENFANT PRÉPARE ② LE PARENT DÉGUSTE



1 orange



1 banane



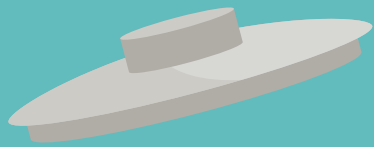
250 ml de lait d'amande
(ou lait de noix / noisette)
250 ml d'eau de coco



Presse le jus d'une orange



Verse le lait d'amande



Coupe la banane en rondelles



Ajoute l'eau de coco



MIXE LE TOUT
PENDANT
2 MINUTES

