

1 Passer une soirée en famille

Pour se "désintoxiquer" en douceur, passez une soirée en famille. Un samedi soir, par exemple, où vous préparerez avec vos enfants le repas, un gâteau ou le pain du petit-déjeuner. Confiez-leur certaines tâches, en fonction de leur âge. Faire la cuisine permet de développer la confiance, l'estime de soi, le sens gustatif, la maîtrise des gestes, mais aussi la patience et le souci d'accomplir une tâche du début jusqu'à la fin. Connaissez-vous "l'invitation au restaurant" (à partir de 9 ans) ⁽¹⁾ ? **Votre enfant devra préparer, concocter et proposer un menu facile.** Comme un chef, il devra accueillir ses clients et prendre leurs commandes ! Enfin, pour vous détendre, jouez à un jeu de société ou à des devinettes. *"Beaucoup d'études montrent que le temps accordé au jeu aide les jeunes enfants à développer leurs capacités sociales et langagières, leur créativité et leur aptitude à apprendre"*, souligne Carl Honoré.



Des devinettes sans se prendre la tête !

Pour commencer, dressez une liste de questions à poser, chacun devra en piocher une à tour de rôle. Quelle est ta couleur préférée ? Ton plat préféré ? Celui que tu détestes ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Te fait rire ? Te rend heureux ? Qui est ton meilleur ami ? Ton livre préféré ? Ta chanson préférée ? Qu'est-ce que tu aimes le plus chez papa ? Maman ? Tes sœurs et frères ? L'autre version consiste à noter d'abord les réponses en secret sur un papier, les plier et les mettre dans un panier. Les réponses seront tirées au sort et chacun devra deviner quel membre a écrit cette réponse ! Le but est de prendre du temps pour soi et pour sa famille.

Belivair® Rhume

Pélagonium

Vous êtes enrhumé ?



Agit sur TOUS les symptômes du rhume*

Belivair Rhume Pélagonium, comprimé pelliculé. Extrait sec de racine de Pélagonium (20 mg).

Médicament traditionnel à base de plantes, utilisé dans le traitement symptomatique du rhume, sur la base exclusive de l'ancienneté d'usage. À partir de 6 ans. Déconseillé chez la femme enceinte. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa n°17/05/62507918/GP/001.

*Lizogub V., Riley D., Heger M. Efficacy of a Pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. Explore 2007; 3(6) : 573-84.

Belivair®

Evidemment, ça fait du bien !

THERABEL

www.gamme-belivair.com