

Demande de l'aide
d'un adulte



Sers-moi dans tes bras

Va prendre une marche



Utilise un fidget tool



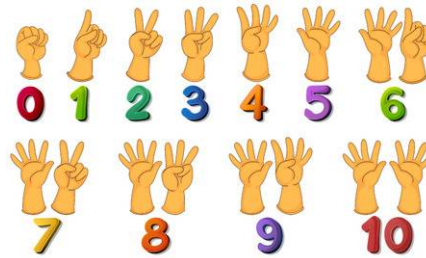
Lis un livre



Pense à un endroit calme



Chante une chanson



Compte jusqu'à 10



Prends la position de l'arbre



Tiens-toi comme un pretzel



Ignore



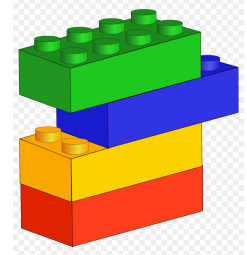
Frappe le ballon avec tes pieds



Prends une grande respiration



Va jouer dans la neige



Fait une construction avec des
légos



Étire-toi



Pense à ta couleur préférée



Utilise une corde à sauter



Saute sur le trampoline



Pense à un animal



Frappe un ballon



Fais des push-ups



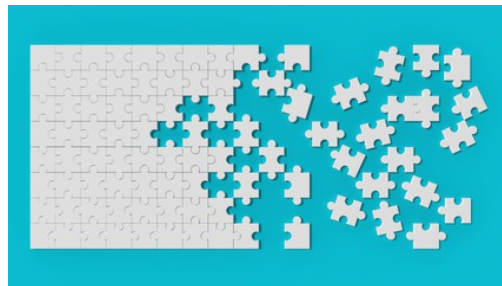
Colore un dessin



Serre tes mains ensemble



Demande à un ami de jouer avec toi



Fais un casse-tête



Écoute de la musique



Fais des jumping jacks



Bois quelque chose



Couche-toi



Va dans un endroit calme



Fais du yoga



Fais des redressements assis



Fais un petit bricolage



Dessine ou écris ce qui ne va pas



Regarde une lampe à lave



Joue seul avec des cartes



Joue seul à un jeu de société



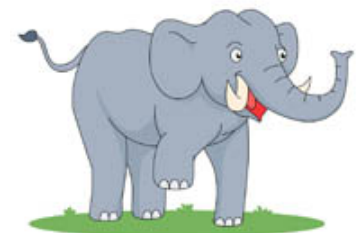
Fais un cherche et trouve



Colore un mandala



Marche comme un ours.



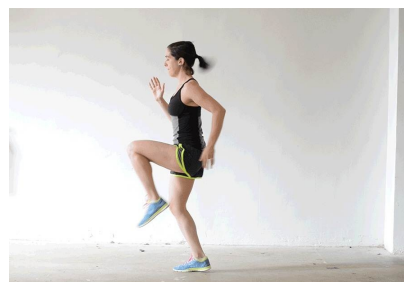
Piéti-ne comme un éléphant



Marche sur la pointe des pieds



Fais 5 sauts sur chaque pied



Cours sur place 30 secondes



illustrations ol.com #1082712

Fais des flexions avec tes genoux



Fais des bulles



Façonne de la pâte à modeler



Brasse un pot contenant des brillants



Fais éclater du papier bulles



Froisse du papier



Roule une balle sous ton pied



Joue de la musique



Fais un bracelet



Déchire du carton



Tricote avec un tricotin