

Heure		
7h30- 8h00	Lever	
8h00	Déjeuner	
9h00	Activité 1	Choix :
10h00	Collation	
10h30	Activité 2	Choix :
11h30	Dîner	
12h30	Activité 3	Choix :
14h30	Collation	
15h00	Activité 4	Choix :
17h30	Souper	
18h30	Activité 5	Choix :
19h00	Collation	
19h30	Activité 6	Choix :
À déterminer	Coucher	

Mon horaire

Enfants

Activité 1 : Éducation

L'éducation peut être amusante! Voici quelques suggestions pour rendre les apprentissages agréables.

- a) Fais une recette en mesurant les ingrédients et en transformant les fractions pour doubler la recette pour en donner à tes grands-parents.
- b) Mesure la quantité de savon dont tu as besoin pour faire le lavage.
- c) Organise la vaisselle pour qu'elle entre dans le lave-vaisselle.
- d) Fais un concours de mots difficiles à écrire.
- e) Choisis un livre que tu aimes et raconte ce que tu as lu à tes parents.
- f) Écris les paroles de ta chanson préférée.
- g) Autre : _____

Activité 2 : Extérieur

Plusieurs activités extérieures sont possibles! Il est important de voir la lumière du jour.

- a) Promène ton animal de compagnie.
- b) Sors les craies et dessine sur l'asphalte.
- c) Fais une promenade en vélo (essaye un nouveau trajet). Tu peux le planifier avec une carte de ta ville avant.
- d) Sors balle, ballon, panier, buts, corde à danser.
- e) Fais une chasse au trésor. Tu peux la planifier sur papier avant.
- f) Commence un jardin en plantant des graines dans des petits pots.
- g) Autre: _____

Activité 3 : Temps libre

Active ton imagination. L'ennui est normal et nécessaire. Tu dois trouver une manière de combler ce temps. Tu peux jouer seul ou avec quelqu'un. Propose une activité, c'est à toi de jouer!

Activité 4 : Créativité

- a) Retourne t'amuser dehors
- b) Fais un bricolage
- c) Dessine
- d) Fais une carte pour ta famille, grands-parents, amis
- e) Peinture
- f) Construis un modèle réduit
- g) Autre : _____

Activité 5 : temps en famille

- a) Jeu de société
- b) Jeu de cartes
- c) Jeu de mémoire
- d) Casse-tête
- e) Jeu de dés
- f) Jeu de billes
- g) Autre : _____

Activité 6 : Relaxation

- a) Lecture
- b) Musique
- c) Méditation
- d) Arts
- e) Écriture
- f) Étirements
- g) Autre : _____

Suggestions :

- 1) Assure-toi, avant d'utiliser un écran, que tu es calme. Il faut faire attention aux écrans qui gèrent tes émotions : anxiété, colère, tristesse, ennui, etc.
- 2) Le contexte actuel est extraordinaire. Il se peut que tu aies de la difficulté à t'ajuster. C'est pourquoi il est important de garder une certaine routine et une hygiène de vie.
- 3) Tes amis n'ont pas disparu. Trouve de nouveaux moyens de communiquer. Le téléphone existe encore et les lettres aussi.
- 4) Les apprentissages ne sont pas exclusifs à l'école. Prends ce temps pour faire d'autres sortes d'apprentissages. Tu peux apprendre beaucoup de choses qui te serviront aussi maintenant et plus tard (ex : cuisiner, s'occuper de ton lavage, ton ménage, aider les autres, etc).
- 5) Rappelle-toi que cette période de confinement est temporaire. Profite tout de même du moment. C'est toi qui décides comment tu vivras cette période.

Ados

Activité 1 : Éducation

L'éducation peut être amusante! Voici quelques suggestions pour rendre les apprentissages agréables.

- a) Fais une recette en mesurant les ingrédients et en transformant les fractions pour doubler la recette pour en donner à tes grands-parents.
- b) Organise la vaisselle pour qu'elle entre dans le lave-vaisselle.
- c) Mots cachés/Mots croisés
- d) Choisis un exercice dans un cahier.
- e) Choisis un livre que tu aimes.
- f) Écris les paroles de ta chanson préférée.
- g) Autre : _____

Activité 2 : Extérieur

Plusieurs activités extérieures sont possibles! Il est important de voir la lumière du jour.

- a) Promène ton animal de compagnie.
- b) Assieds-toi et regarde la nature.
- c) Fais une promenade en vélo (essaye un nouveau trajet).
- d) Sors balle, ballon, panier, buts, corde à danser.
- e) Commence un jardin en plantant des graines.
- f) Aide tes parents à l'extérieur.
- g) Autre : _____

Activité 3 : Temps libre

Active ton imagination. L'ennui est normal et nécessaire. Tu dois trouver une manière de combler ce temps. Tu peux jouer seul ou avec quelqu'un. Propose une activité, c'est à toi de jouer!

Activité 4 : Créativité

- a) Retourne t'amuser dehors
- b) Dessin, peinture
- c) Fais une carte pour ta famille, grands-parents, amis
- d) Casse-tête
- e) Fais le ménage
- f) Offre ton aide à quelqu'un
- g) Autre : _____



centre cyber-aide

Activité 5 : temps en famille

- a) Jeu de société
- b) Jeu de cartes
- c) Jeu de mémoire
- d) Casse-tête
- e) Jeu de dés
- f) Jeu de billes
- g) Autre : _____

Activité 6 : Relaxation

- a) Lecture
- b) Musique
- c) Méditation
- d) Arts
- e) Écriture
- f) Étirements
- g) Autre : _____

Suggestions :

- 1) Assure-toi, avant d'utiliser un écran, que tu es calme. Il faut faire attention aux écrans qui gèrent tes émotions : anxiété, colère, tristesse, ennui, etc.
- 2) Le contexte actuel est extraordinaire. Il se peut que tu aies de la difficulté à t'ajuster. C'est pourquoi il est important de garder une certaine routine et une hygiène de vie.
- 3) Tes amis n'ont pas disparu. Trouve de nouveaux moyens de communiquer. Le téléphone existe encore et les lettres aussi.
- 4) Les apprentissages ne sont pas exclusifs à l'école. Prends ce temps pour faire d'autres sortes d'apprentissages. Tu peux apprendre beaucoup de choses qui te serviront aussi maintenant et plus tard (ex : cuisiner, s'occuper de ton lavage, ton ménage, aider les autres, etc).
- 5) Rappelle-toi que cette période de confinement est temporaire. Profite tout de même du moment. C'est toi qui décides comment tu vivras cette période.

Cathy Tétreault , Directrice générale Centre Cyber-aide

Geneviève Vohl, Doctorante en psychologie