



Capsule pédagogique

Juillet - août 2018

LES VACANCES

Enfin les vacances, après une année de travail, elles sont bien méritées. Il est temps de mettre stress et soucis de côté. Il n'est pas toujours facile de déconnecter pour de bon. Il est même normal de vivre un léger déséquilibre lorsqu'on commence les vacances, car notre cerveau continue d'être actif, mais pas de la même façon.

Que l'on parte en voyage à la mer, à la campagne, à la montagne ou que l'on reste à la maison, l'important c'est de décrocher et de se reposer. Apprécier le temps qui passe en faisant des activités que l'on aime. On peut rester seul si on le désire afin de s'imprégner du silence, denrée très rare quand on travaille en service de garde ou s'entourer de gens avec qui on est assuré d'avoir du plaisir.



Il n'y a pas de recette miracle, à chacun ses goûts, certains aiment se prélasser au soleil et d'autres rester à l'ombre accompagné d'un bon livre et d'un petit « drink ». L'important est vraiment de se respecter et de faire des choses qui nous font du bien, de penser un peu à soi. Par manque de temps, durant l'année, nous sacrifions des sorties et des loisirs. Alors pendant nos vacances, il est tentant de vouloir rattraper le temps perdu mais attention de ne pas surcharger l'horaire, car des vacances c'est malheureusement vite passées. Quand on s'accorde du temps pour libérer les tensions accumulées tout au long de l'année, on se change les idées ce qui nous aide à refaire le plein d'énergie. La détente n'est pas un plaisir inutile ou une perte de temps, elle est primordiale à notre santé.



Se débrancher ça repose! Laissez de côté les téléphones, tablettes et ordinateurs. Profitez plutôt du grand air et des beautés de la nature, votre corps et votre esprit vous en remercieront.

BONNES VACANCES !

Petit poème de vacances

La montagne, ça vous gagne;
La mer, ça vous désaltère;
La campagne, ça vous calme;
Mais le canapé, pour moi, c'est réglé!

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Bricolages et activités

Les enfants adorent faire de la musique, mais parfois à l'intérieur cela vient difficile pour les oreilles. Sortez vos instruments à l'extérieur et faites une parade dans la rue avec musique et chansons.

Vous n'avez pas d'instruments! Quel beau moment pour en fabriquer avec du matériel de récupération.



- Tailler des trous de différentes grandeurs dans un vieux drap;
- Fixer le drap soit aux arbres ou sur la corde à linge;
- Prévoir des balles de différentes grosseurs;
- Prévoir une distance raisonnable pour lancer les balles (selon l'âge des enfants);
- Le but est de pouvoir faire entrer les balles dans les trous. Lancer à tour de rôle.

SLUSH MAISON

Ingrédients :

- 4 tasses de melon d'eau sans pépin coupé en cubes
- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1/3 tasse de sucre



Préparation :

1. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'un tapis de silicone. Déposer les cubes de melon et placer au congélateur 4 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient durs comme des glaçons.
2. Entre-temps, dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, le jus de citron et le sucre. Laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Réfrigérer le sirop jusqu'au moment de servir.
3. Au mélangeur ou au robot culinaire, broyer les cubes de melon avec le sirop refroidi jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et onctueuse.
4. Servir immédiatement dans des verres, avec une grosse paille.



C'EST LES VACANCES!