

# Capsule pédagogique

Juillet-août 2021



## Enfin les vacances!

Ouf! Mais quelle année mouvementée on a vécue. Remplie d'inquiétude et de stress! Le pire dans tout ça, c'est qu'on ne sait pas encore si on est sorti du bois. Alors vaut mieux profiter des vacances pour relaxer et refaire le plein d'énergie.

### Voici quelques conseils afin de mieux se reposer:

Se coucher dès qu'on a sommeil. Théoriquement, un adulte devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, mais ce n'est qu'une moyenne. Profitons de nos vacances pour trouver le rythme de sommeil qui nous convient. Nous commençons à bailler? Nos yeux clignent de plus en plus? Il ne faut pas résister. Allez tout de suite dormir.



Pendant les vacances, on met de côté le cadran, on se réveille naturellement. On prend le temps de s'étirer en douceur avant de sortir du lit. Nous voilà disposées à aller prendre notre petit déjeuner santé, sans se presser.

Une fois notre estomac bien rempli, on s'habille et on sort dehors si la température le permet. Rien de plus apaisant que de se retrouver en nature. Prendre le temps de respirer l'air frais et d'écouter le calme. Ah! Que c'est relaxant!



Une autre bonne façon de tirer profit de nos vacances est de faire du sport, notre corps en sera très reconnaissant. Bouger assez rapidement, pour faire travailler notre cardio, nous permettra d'être plus détendues quand viendra le temps de se coucher pour la nuit.

Se permettre des petites siestes d'après-midi pendant les vacances est aussi profitable pour se détendre. Un petit 20 à 30 minutes de repos ne viendra pas jouer sur notre nuit de sommeil. De plus, elles nous permettront de refaire le plein d'énergie afin de mieux jouir de nos activités d'après-midi.

Profitons du relâchement des mesures sanitaires pour voir la famille et les amis, car le plaisir est gage de ressourcement et se ressourcer est bénéfique pour la détente. Se coucher dans le plaisir nous aidera à tomber dans les bras de *Morphée* de façon sereine pour un sommeil de qualité. Nous serons ainsi plus disposées à reprendre notre travail en pleine forme.

Bonnes vacances reposantes!



# Place aux arts et aux activités



Cet été, profitez de la belle température pour faire un pique-nique avec les enfants. Osez même apporter quelques invités « surprises ». Voici des idées de nourriture pour un bon pique-nique :

## Wrap de laitue à la salade de poulet et fromage

- 1½ tasse de poulet cuit, coupé en dés;
- 1/3 tasse de mayonnaise;
- ¼ tasse de canneberges séchées;
- ½ petit oignon rouge haché;
- ½ poivron rouge coupé en dés;
- Sel et poivre;
- 4 grandes feuilles de laitue Boston;
- 4½ oz de fromage au goût, coupé en tranches.

Dans un bol, mélanger le poulet avec la mayonnaise, les canneberges, l'oignon rouge et le poivron. Saler et poivrer.

Répartir la préparation au poulet au centre des feuilles de laitue, puis garnir de tranches de fromage.

Replier les côtés des feuilles de laitue, puis rouler en serrant au fur et à mesure.



## Tourbillon fruité

<https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/educationnutrition/qc/tourbillon-fruité>



### Matériel pour l'enfant :

- 1 tasse à mesurer pour les ingrédients secs;
- 2 petites cuillères;
- 1 petit verre;
- 1 tasse à mesurer pour les ingrédients liquides;
- 1 paille;
- 1 planche à découper;
- Un couteau pour enfant.

### Ingrédients pour une portion :

- 1/3 tasse de yogourt à la vanille à environ 2 % de M.G.;
- 1/3 tasse de compote de pommes et fraises;
- ¼ tasse de lait (3.25 % ou 2 % M.G.);
- 1 fraise.

Verser le yogourt dans le verre, ajouter la compote et puis le lait. À l'aide de la paille, mélanger bien. Couper de moitié la fraise et déposez-la sur le bord du verre. Un délicieux dessert!

## Concours de pirouettes

1. Déposer des matelas au milieu d'une pièce assez dégagée ou, par terre, dans la cour.
2. Sur le matelas, faire des jeux d'équilibre, des pirouettes, des mouvements de gymnastique ou même des roulades!
3. Avec les amis, jugez vos performances à tour de rôle! Donnez-vous des notes de 1 à 10, en soulevant des cartons!

## Fabriquer un jeu de mémoire géant pour l'extérieur



- Utiliser du carton assez épais (le nombre que vous désirez).
- Choisir des images colorées ou faire des dessins.
- Amusez-vous!

