

CAPSULE PÉDAGOGIQUE

Juillet - Août 2022

Quand arrivent enfin les vacances, il est temps de penser à soi, mais comment faire pour y arriver? Voici deux petits textes d'auteurs inconnus :



Comment prendre soin de soi

- 1- Sois doux avec ton corps, il est ton ami pour la vie.
- 2- Accueille tes émotions, puis, laisse-les repartir.
- 3- Cesse d'être gentil(le) et ose devenir vrai(e).
- 4- Dis ce que tu penses et pense ce que tu dis.
- 5- Écoute ton intuition, elle est la voix de ton âme.
- 6- Pardonne-toi, tu n'as fait que des expériences.
- 7- Accepte ton passé comme si tu l'avais choisi.
- 8- Prends du temps pour toi sans avoir à te sentir coupable.
- 9- Développe tes talents et partage-les avec les autres.



Penser à soi

Je n'ai pas changé, j'ai juste compris que je dois penser à moi, car personne ne le fera à ma place.

Je me suis trop longtemps occupé des autres...

Maintenant je m'occupe de moi, je prends soin de moi.



N'oubliez pas de prendre soin de la personne avec laquelle vous allez passer le plus de temps dans votre vie : **VOUS !**



atmosphere-citation

Et en voici un autre pour souligner les vacances :

Mon cœur est en vacances
Il est parti en voyage au pays
de la sérénité et de la détente totale..
De mon île du bonheur, je pense à vous!
Vacances, j'oublie tout...sauf vous...
À bientôt!

Bonnes vacances à vous toutes!

Place aux arts et aux activités

Recette de bulles rebondissantes maison

🔧 Comment faire des bulles avec seulement 3 ingrédients qui peuvent rebondir sur votre main.

Matériel :
4 tasses d'eau
2 cuillères à soupe de sucre blanc
1 tasse de savon à vaisselle « DAWN »
Petits gants d'hiver doux
Baguettes pour faire des bulles.



Instructions : Mélanger l'eau, le sucre et le savon à vaisselle. Remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Pour faire rebondir les bulles, vous devez porter des gants souples et souffler doucement. Laissez rebondir doucement sur votre main. Les gants permettent de faire rebondir les bulles, car elles n'entrent pas en contact avec l'huile de vos mains. Certains gants fonctionnent et d'autres non. Si cela ne fonctionne pas, essayez un autre gant. Si vous utilisez une autre marque de savon à vaisselle, il se peut que cela ne fonctionne pas.

Amusez-vous à faire des bulles!

Pour créer des bombes avec des éponges afin de jouer dans l'eau, il vous faudra :

Matériel :

- Éponges
- Élastiques
- Ciseaux

Étape 1

Découpez chaque éponge en 4, dans le sens de la longueur.



Étape 2

Regroupez 6 morceaux et attachez-les au milieu avec des élastiques.



Étape 3

Plongez-les dans l'eau et visez juste !



Amusez-vous à les lancer sur des cibles, à travers les cerceaux, dans des chaudières. Les enfants sauront bien où les lancer.



Peinture en « spray »

Ajouter de la gouache et un peu d'eau dans des bouteilles avec pulvérisateurs. Coller de grands cartons ou de grandes feuilles sur une clôture ou un cabanon. Les enfants s'amuseront à peindre la feuille. Profiter de la belle température pour faire cette activité en maillots de bain.



Sandwichs glacés express

Ingrédients :

- 1 sachet de pouding instantané à la vanille (100 g)
- 2 tasses de lait 2 %
- 2 tasses de garniture fouettée (Cool Whip)
- 1 tasse de mini pépites de chocolat mi-sucré
- 24 biscuits Graham



Mélanger le pouding et le lait selon les instructions sur l'emballage. Réfrigérer jusqu'à ce que le pouding soit ferme. Ajouter la garniture fouettée et les pépites de chocolat. Placer la moitié des biscuits Graham sur une plaque à biscuits. Couvrir chaque biscuit de garniture. Recouvrir de l'autre moitié des biscuits. Emballer chaque sandwich avec de la pellicule plastique. Congeler jusqu'à ce qu'ils soient fermes, environ 1 heure. Les servir congelés.

HUM! RÉGALEZ-VOUS!