


# CAPSULE PÉDAGOGIQUE

Décembre 2022 / Janvier 2023

## Préparer son Noël



Les fêtes approchent à grands pas et la magie de Noël commence à opérer... Pour préserver cette féérie et arriver à Noël sans être morte de fatigue, voici quelques conseils :

- ✦ **N'attendez pas à la dernière minute.** Commencez à magasiner et emballez vos cadeaux plus tôt. Cuisinez certains plats à l'avance. Dressez des listes pour mieux organiser vos tâches et ne rien oublier. 
- ✦ **Visez la simplicité.** Optez pour des valeurs sûres. Pas besoin de concocter un menu élaboré et d'essayer de nouvelles recettes. Pour les cadeaux, pas nécessaire de mettre l'accent sur le prix et la quantité. Passer du temps ensemble est l'un des plus beaux cadeaux qui soit.
- ✦ **Lâcher prise et abaissez vos attentes.** Inutile de vous fixer des objectifs irréalistes et de viser la perfection lors de vos réceptions. La satisfaction d'avoir fait de son mieux est la plus belle réussite. Prenez le temps de vous féliciter d'avoir eu de bons moments avec vos invités.
- ✦ **Déléguiez.** Demandez aux membres de votre famille de vous donner un coup de main. Travailler en équipe est toujours plus agréable que travailler en solo. Acceptez toute l'aide que l'on vous offre. 
- ✦ **Apprenez à dire non.** On ne peut pas être partout à la fois. Apprendre à faire des choix et les respecter est une sage décision quand vient le temps des fêtes. L'important est de se prioriser.
- ✦ **Renouez avec le plaisir... et votre cœur d'enfant.** Faites-vous un devoir de vous amuser et de profiter au maximum de chaque moment. On a tendance à se prendre trop au sérieux, ce qui augmente notre taux de stress. Rappelez-vous votre état d'esprit à l'arrivée de Noël quand vous étiez enfant et essayez de le reproduire. 
- ✦ **Dormez suffisamment.** Pour faire le plein d'énergie, il est important de bien reposer son corps malgré les nombreux partys. 
- ✦ **Mangez bien.** Dans la mesure du possible, se nourrir sainement durant la période des fêtes augmente nos chances de se sentir moins fatigués. 
- ✦ **Demeurez actif.** Faire de l'exercice aide à se sentir moins lourd, à la suite des repas qui sont parfois copieux pendant le temps des fêtes. Bouger améliore notre système digestif. 

Bien préparé, nous accueillerons ce temps de l'année sans stress et nous aurons le temps d'en profiter.

# Place aux arts et aux activités

## Idées de collations faciles et amusantes



## Idées d'activités extérieures



## Idée rigolote d'une décoration surprise



## Idées de jeux amusants



Joyeuses fêtes à vous toutes