

Capsule pédagogique

Juillet- août 2016

Profiter de ses vacances

Absorbés par nos responsabilités personnelles et professionnelles, nous nous autorisons peu de moments pour nous et c'est bien dommage.



Les vacances sont l'occasion de se retrouver en tête à tête avec soi-même et de découvrir quelle merveilleuse compagnie nous sommes.

Prendre du temps pour soi n'est pas égoïste, c'est être capable de s'aimer soi-même autant que l'on aime les autres. En étant reposés, nous sommes bien plus disposés aux autres par la suite.

Se consacrer du temps peut prendre bien des formes :

- Traîner au lit le matin; 
- Prendre un bon café tranquille, sur le patio, à écouter le chant des oiseaux; 
- Regarder un film habillé en « mou »; 
- Lire un bon livre; 
- Aller prendre une marche en forêt, apprécier le paysage et humer les odeurs de l'été;
- Prendre le temps de savourer un bon repas entre amis;
- Prendre un bain rempli de mousse; 
- Faire une promenade à vélo; 
- Ne rien prévoir de la journée.

Ce sont ces petits temps agréables qui, mis bout à bout, feront que nos vacances seront réussies.

Ce que nous choisissons de faire n'a aucune importance, pourvu que nous changions de rythme, d'horaires et d'activités. Oser faire ce que nous avons envie, et ce, quand nous en avons envie.

Prendre le temps de s'arrêter, de respirer, de se vider la tête, de déconnecter... Marquer une vraie rupture avec le quotidien, faire l'expérience du vide, voilà de vraies vacances.



Si vous avez peur de perdre votre temps, le risque que vous en faisiez trop est bien plus grand.

Si vous ne prévoyez rien à votre agenda, vous pourriez être surpris de ce que la vie vous réserve.

Vous avez le droit de juste profiter du fait d'ÊTRE en vacances.
Quoi que vous décidiez de faire, ne perdez pas une occasion de rire.

Amusez-vous!

BONNES VACANCES!



PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Comptine



Peinture gelée

Il vous faut :

- ✚ de la gouache;
- ✚ un bac à glace;
- ✚ Des bâtons à café coupés en deux.

- Mettre la gouache dans le bac à glace (Vous pouvez mélanger des couleurs);
- Ajouter un bâton au centre de chaque compartiment;
- Faire geler toute une nuit;
- Laisser les enfants créer de belles œuvres d'art.



Vive le temps des pique-niques

Voici deux façons originales de faire de bons sandwiches



Expérience

Faire geler des animaux, voitures, bonhommes ou autres objets de votre choix, dans un grand contenant rempli d'eau. Vous pouvez aussi colorer l'eau. Laisser fondre à l'extérieur ou laisser les enfants utiliser de l'eau tiède et autres accessoires pour aider la glace à fondre.



En avant la musique



Il peut venir éreintant t'entendre les enfants faire du tapage sur des instruments de musique dans votre service de garde, alors sortez le tout à l'extérieur. Créer vos instruments en suspendant du matériel de cuisine, exemples : chaudron, poêlon, moule à gâteau, cuillère de bois etc. à une branche, aux barreaux de la galerie ou bien sur un support.