

Pour favoriser des journées épanouissantes

Mise en contexte


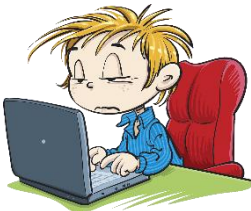


Compte tenu de la situation exceptionnelle que nous vivons actuellement, l'équipe des Services éducatifs de la commission scolaire du Lac-Saint-Jean vous partage différentes ressources et activités éducatives pour favoriser des journées épanouissantes pour vos jeunes, petits et grands.

Dans le but de faciliter l'organisation de vos journées, nous vous suggérons des activités qui peuvent contribuer au développement de l'autonomie, favoriser la collaboration et la créativité, mais surtout nourrir la curiosité et le plaisir d'apprendre. Nous espérons que ces propositions vous permettront de passer des moments de qualité avec eux.

Nous vous rappelons qu'il est essentiel de se conformer aux consignes sanitaires recommandées par la direction de la Santé publique en vous référant à l'adresse suivante :

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-directives-contexte-covid-19/#c47702>

Conserver de saines habitudes de vie

Recommandations	0-5 ans	6-11 ans	12-17 ans	Commentaires
<p>Activités physiques</p> 	180 minutes par jour, dont 60 minutes d'intensité modérée-élevée.	60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée-élevée.	60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée-élevée.	<p>Favoriser le jeu actif initié par le jeune.</p> <p>Favoriser le jeu actif à l'extérieur.</p>
<p>Temps d'écran</p> 	Moins d'une heure par jour.	Moins de 2 heures par jour.	Moins de 2 heures par jour.	<p>Limiter les jeux vidéo.</p> <p>Limiter le temps d'écran tard le soir.</p> <p>Favoriser le contenu à caractère éducatif. Utiliser les contrôles parentaux.</p>
<p>Sommeil</p> 	10 à 13 heures.	9 à 12 heures.	8 à 10 heures.	Maintenir une routine pour les heures du coucher et du réveil.
<p>Alimentation</p> <p>Gouv. Canada Gouv. Québec</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Manger le plus possible des légumes et des fruits. • Boire beaucoup d'eau. • Manger et discuter en famille. • Impliquer les enfants dans la préparation des collations et des repas. 			





La méthode 5 activités différentes par jour



Pour cultiver le plaisir d'apprendre et maintenir l'intérêt, il est essentiel que le jeune puisse choisir. Il s'agit de l'inviter à choisir 5 activités parmi celles suggérées, ainsi il s'engage à les réaliser durant la journée. Ces activités vous permettront de préserver une routine rassurante tout en lui permettant d'explorer différentes avenues et d'exercer son libre choix. À la fin de la semaine, il serait intéressant que le jeune ait pu réaliser plusieurs types d'activités. N'oubliez pas d'aller dehors tous les jours!

En l'invitant à inscrire ses choix sur une liste à cocher, vous suscitez sa motivation à s'engager à les réaliser.

Principes à garder en tête

- Conserver une routine
- Miser sur le plaisir
- Encourager les initiatives
- Varier les activités
- Encourager l'exploration et la créativité

Domaines de développement	Suggestions
SOCIOAFFECTIF 	<ul style="list-style-type: none"> • Entretenir des discussions adaptées à leur niveau de compréhension sur différents sujets; • Jouer à des jeux de société (Serpents et échelles, Scattergories, etc.); • Écouter et produire de la musique; • Échanger sur ses lectures, son écriture, ses préférences et ses découvertes.
LITTERATIE 	<ul style="list-style-type: none"> • Lire quotidiennement (seul ou avec d'autres); • Écrire quotidiennement (histoire, compte rendu, listes, lettre à un proche, chanson, poèmes, texte d'opinion, journal personnel, bande dessinée, etc.); • Écouter des livres audio et lire numériquement.
MOTRICITÉ GLOBALE ET FINE 	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer dehors; • Marcher, courir; • Favoriser le jeu libre et actif (initié par le jeune); • Laisser place à l'exploration et encourager la créativité; • Encourager la manipulation de différents objets, lancer, attraper; • Sautiller, gambader, rouler, ramper, courir, grimper, danser, mimer, imiter des animaux, etc.; • Effectuer des activités sollicitant l'endurance cardio-vasculaire; • Effectuer des activités stimulant l'endurance musculaire et le tonus; • Tenir en équilibre, adopter et maintenir diverses postures; • Dessiner, bricoler et construire de petits objets; • Apprendre le tricot, la broderie, la couture; • Peindre; • Sculpter avec de la pâte à modeler; • Fabriquer des jeux; • Varier les environnements en exploitant les jeux extérieurs et les jeux intérieurs.
COGNITIF ET NUMERATIE 	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager les jeunes à explorer et à manipuler; • Encourager les activités qui amènent le jeune à résoudre des problèmes, des enquêtes et des énigmes; • Jouer aux cartes et aux dés; • Faire des casse-têtes ; • Cuisiner;

Domaines de développement	Suggestions
<p>COGNITIF ET NUMERATIE (SUITE)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Créer une maquette; • Écouter des vidéos historiques, scientifiques ou culturels; • Créer un jeu de société; • Visiter des musées virtuels; • Utiliser des jeux de construction et d'assemblage (défis avec les blocs); • Programmer avec ou sans écran; • Écouter des reportages scientifiques.
<p>COMMUNICATION ORALE ET LANGAGE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Regarder une émission, un film, un reportage, des vidéos, des tutoriels en anglais; • Réaliser un reportage (fait saillant, anecdote, etc.); • Faire des débats, de l'improvisation, des mimes, etc.; • Chanter et faire du karaoké; • Entretenir une conversation en suivant les intérêts et les initiatives du jeune ; • Inventer des histoires; • Produire un court métrage.

Selon l'évolution de la situation, d'autres publications suivront et nous vous soutiendrons avec d'autres ressources, si besoin.

Nous vous invitons à visiter notre site Internet fréquemment.

Équipe des Services éducatifs
Commission scolaire du Lac-St-jean