

## FEUILLE DE ROUTE – PÉRIODE DE CONFINEMENT

### **Rituel du matin :**

Chaque jour, je te propose de dessiner le temps qu'il fait dehors et de colorier la date du jour sur le calendrier (voir pièce jointe). Cela te permettra de visualiser le temps qui passe. Quand tu connaîtras la date de fin du confinement, tu pourras l'entourer et compter le nombre de jour restants.

### **Petits conseils :**

Garde un rythme un petit peu comme à l'école, ne te lève pas trop tard et prend soin de toi. Avec tes parents, tu peux établir un planning de ce que tu vas faire dans la journée. Matérialise le temps d'écran pour ne pas être tenté de ne faire que ça.

Aère-toi et fais un peu de sport. Tu as le droit de sortir à pied à 1km de chez toi, tu peux donc aller marcher un peu avec un de tes parents afin de te défouler.

À la maison, rien ne t'empêche de faire des pompes (en appui sur tes genoux ) et de défier papa ! Tu as le droit de danser sur tes musiques préférées et de chanter sans toutefois casser les oreilles de ton entourage ! Tu peux aussi apprendre à jongler. Je vais te joindre un tuto pour fabriquer des balles.

Profite aussi de cette période pour faire progresser ton autonomie. Continue d'aider aux tâches ménagères : mettre la table, débarrasser, mettre dans le lave-vaisselle, nettoyer et ranger ta chambre. Tu peux demander à papa ou maman de t'apprendre à plier le linge, tu en es capable. Tu peux aussi aider à la préparation du repas. Tu peux également préparer des recettes simples. Je vais t'en transmettre quelques-unes.

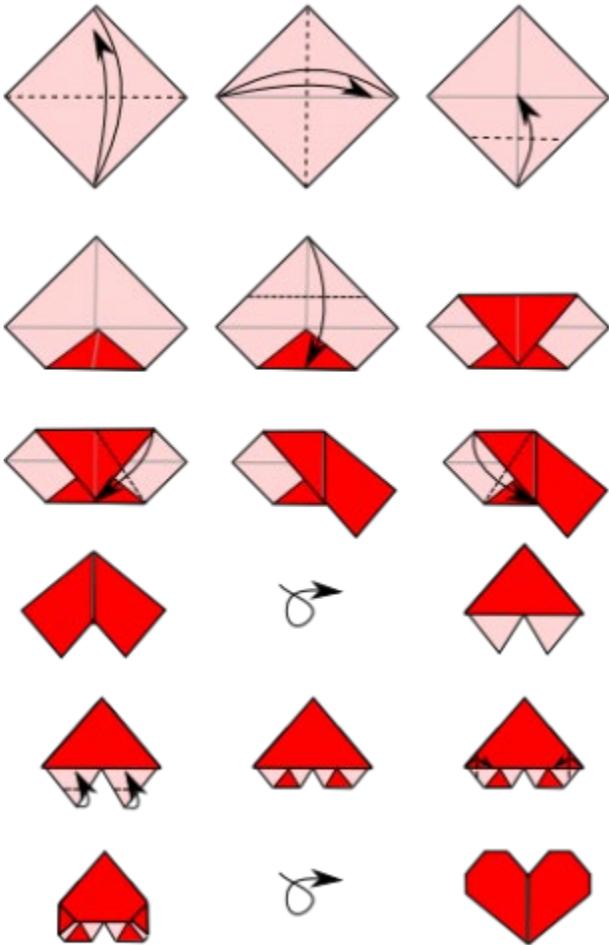
N'oublie pas les jeux de société à partager avec tes frères et sœurs, mais aussi tes parents ainsi que la lecture de livres, de magazines...

Je te joins une liste d'activités pour t'occuper pendant cette période.

## ORIGAMIS :

- Cœur,
- Cornet de glace,
- Marque-page.

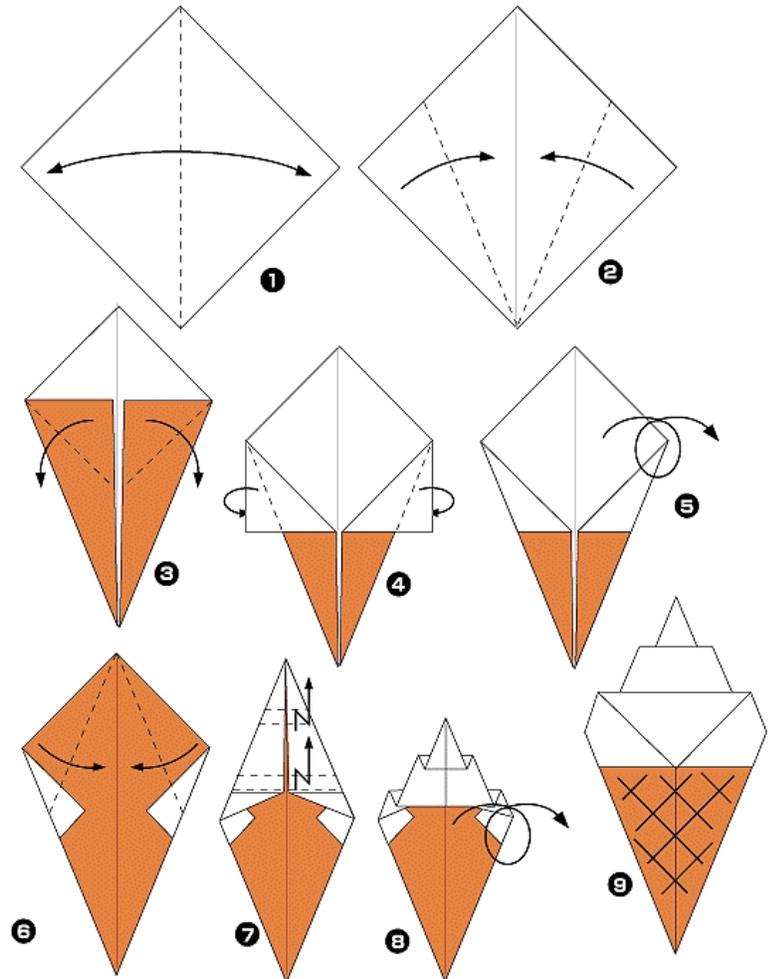
### Coeur origami



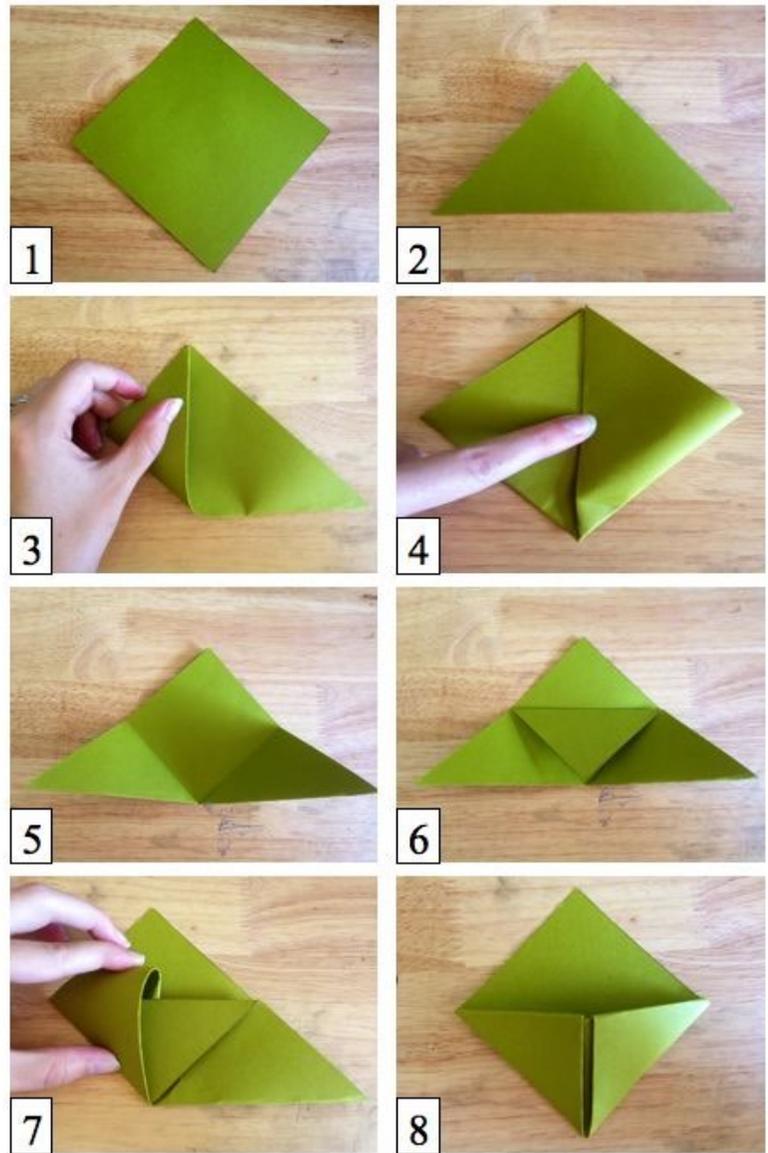
Origami traditionnel  
Diagramme: Isabelle Lepage.



### Cornet de glace



# Marque-page



## Recette de pâte à modeler autodurcissante

- 1 tasse de fécule de maïs (Maïzena ou autre),
- 2 tasses de bicarbonate de sodium (on en trouve au rayon sel généralement),
- 1 tasses d'eau froide.

**1ère étape :** Mélanger la fécule de maïs et le bicarbonate dans une casserole.

**2ème étape :** Ajouter l'eau froide et bien mélanger en chauffant à feu doux.

**3ème étape :** Laisser épaissir pour former une pâte plus compacte

**4ème étape :** Lorsque la pâte se décolle des bords de la casserole, arrêter de chauffer et la placer dans un bol (sans se brûler les doigts). Couvrir le bol le temps que ça refroidisse

Et voilà ta pâte durcissante est prête pour tes bricolages !

## Fabriquer des balles de jonglage :

Voici tout ce dont tu auras besoin pour fabriquer tes balles de jonglage :

- Des ciseaux
- Un entonnoir
- Du ruban adhésif
- Une tasse à mesurer (1/2 tasse)
- Une bouteille en plastique (vide)
- Trois ballons de baudruche de même taille
- Le remplissage que tu choisis : sable, riz, semoule

