

UN MOMENT. POUR EUX.

CRÉVALE
Comité régional pour la valorisation de l'éducation .org

Lire en famille



On lit en duo, les uns pour les autres, ou on devient le héros de notre aventure (tonaventure.com).

Inspire expire

On discute en famille de ce qui aide chacun à relaxer. Ensuite, on peut en faire une liste et la consulter quand on sent du stress.

Une dose de fierté

Chaque soir, on écrit ou on dessine une chose dont on est fier.



Bouger en famille

On fait une activité physique tous ensemble (patin, ski, zumba, etc.).



Place au théâtre

Chacun prend le rôle d'un personnage dans un livre et on anime une histoire en faisant du théâtre.



Le yoga du rire

À tour de rôle, on tente de faire rire les autres pendant trois minutes.



Bravo!

On écrit sur des papiers des activités « récompenses » choisies par l'enfant. On pige ensuite un papier pour souligner les efforts de son enfant.

Un livre souvenir

On assemble des feuilles de papier. On écrit un souvenir d'un moment en famille. On dessine pour imaginer notre histoire.



Un livre de la biblio

Chaque membre de la famille choisit un livre à la bibliothèque de sa municipalité.

Cuisiner en famille

On choisit une recette que les petits comme les grands peuvent préparer ensemble.



La minute du bonheur

Chaque jour, on passe au moins trois minutes avec chacun de nos enfants, seul à seul.



Relève le défi

On écrit sur des papiers des défis à relever tels que chanter une chanson en miaulant ou encore faire le tour du salon sur un pied. Rire garanti!



Soirée cinéma

On choisit un film en famille et on se colle!



Les bons coups

Au repas, chacun dit ce qui l'a rendu fier dans la journée.



Surprise dans la boîte à lunch

On y glisse un mot d'encouragement ou on y ajoute une collation spéciale.



Donner au suivant

On choisit en famille une personne à qui on va offrir une collation, envoyer une carte postale ou donner un coup de téléphone.

Fabriquer des avions de papier

On fait ensuite une course d'avions pour voir celui qui se rendra le plus loin.



Ce soir on chante!

On organise une soirée karaoké où chacun choisit sa chanson.



GO! GO! GO!

Chaque membre de la famille choisit une personne à qui donner des encouragements (p. ex. à son meilleur ami, à la personne qui s'entraîne, etc.).

On part en voyage... à la maison

On prépare un repas thématique (on se déguise, on décore, on s'amuse).

Regarder un album photos

On s'installe en famille et on se rappelle de bons souvenirs.



Fanfare maison

On fabrique des instruments de musique avec des objets récupérés. On termine par un spectacle de fanfare!



Camping au salon

On fait les couvertures pour construire une cabane dans le salon. Le soir venu, on s'y raconte des histoires et on dort tous collés.

Fermer les écrans

On va jouer dehors ou on joue à un jeu de société.

