

UN MOMENT. POUR EUX.

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

<p>Lire en famille</p>  <p>On lit en duo, les uns pour les autres, ou on devient le héros de notre aventure (tonaventure.com).</p>	<p>Inspire expire</p> <p>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.</p>	<p>Une dose de fierté</p> <p>Chaque soir, on écrit ou on dessine une chose dont on est fier.</p> 	<p>Bouger en famille</p> <p>On fait une activité physique tous ensemble (patin, ski, zumba, etc.).</p> 	<p>Place au théâtre</p> <p>Chacun prend le rôle d'un personnage dans un livre et on anime une histoire en faisant du théâtre.</p> 
<p>Le yoga du rire</p> <p>À tour de rôle, on tente de faire rire les autres pendant trois minutes.</p> 	<p>Bravo!</p> <p>On écrit sur des papiers des activités « récompenses » choisies par l'enfant. On pige ensuite un papier pour souligner les efforts de son enfant.</p>	<p>Un livre souvenir</p> <p>On assemble des feuilles de papier. On écrit un souvenir d'un moment en famille. On dessine pour imaginer notre histoire.</p>	<p>Un livre de la biblio</p> <p>Chaque membre de la famille choisit un livre à la bibliothèque de sa municipalité.</p> 	<p>Cuisiner en famille</p> <p>On choisit une recette que les petits comme les grands peuvent préparer ensemble.</p> 
<p>La minute du bonheur</p> <p>Chaque jour, on passe au moins trois minutes avec chacun de nos enfants, seul à seul.</p> 	<p>Relève le défi</p> <p>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!</p>		<p>Soirée cinéma</p> <p>On choisit un film en famille et on se colle!</p> 	<p>Les bons coups</p> <p>Au repas, chacun dit ce qui l'a rendu fier dans la journée.</p> 
<p>Surprise dans la boîte à lunch</p> <p>On y glisse un mot d'encouragement ou on y ajoute une collation spéciale.</p> 	<p>Donner au suivant</p> <p>On choisit en famille une personne à qui on va offrir une collation, envoyer une carte postale ou donner un coup de téléphone.</p>	<p>Fabriquer des avions de papier</p> <p>On fait ensuite une course d'avions pour voir celui qui se rendra le plus loin.</p> 	<p>Ce soir on chante!</p> <p>On organise une soirée karaoké où chacun choisit sa chanson.</p> 	<p>GO! GO! GO!</p> <p>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.).</p>
<p>On part en voyage... à la maison</p> <p>On prépare un repas thématique (on se déguise, on décore, on s'amuse).</p>	<p>Regarder un album photos</p> <p>On s'installe en famille et on se rappelle de bons souvenirs.</p> 	<p>Fanfare maison</p> <p>On fabrique des instruments de musique avec des objets récupérés. On termine par un spectacle de fanfare!</p> 	<p>Camping au salon</p> <p>On sort les couvertures pour construire une cabane dans le salon. Le soir venu, on s'y raconte des histoires et on dort tous collés.</p>	<p>Fermer les écrans</p> <p>On va jouer dehors ou on joue à un jeu de société.</p> 