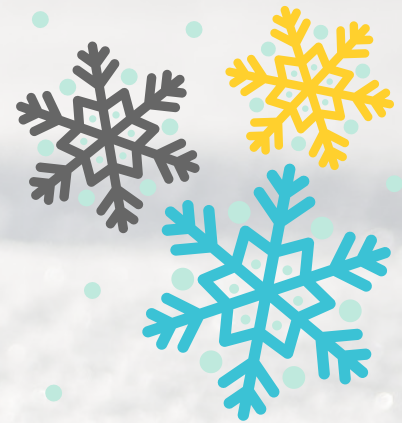


CALENDRIER RELÂCHE LA TENSION

Février - mars 2023



25
Constituer
une liste
d'activités

Des activités
que tu pourras
réaliser pendant ta
semaine de relâche

26
Réaliser
une recette
culinaire

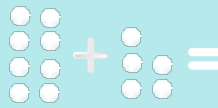
Choisi
une recette santé,
pas trop sucré et
nourrissante

27
Lire les paroles
de ta chanson
préférée

Lis à voix haute ou
tu peux aussi lire
et chanter avec ou
sans la chanson

28
Faire
une équation
avec des balles
de neiges

Par exemple:



1
Danser
sur ta chanson
préférée

Dépense
ton énergie,
danse comme si
personne
ne te regarde

2
Écrire
une phrase
dans la neige

Le sujet, le
prédicat et le
complément de
phrase.

3
Dessiner
ton moment
préférée
de la semaine

Prends une feuille
blanche et choisis
au moins cinq
couleurs

*Si tu ne comprends pas certains mots, cherche-les dans un dictionnaire ou fais une recherche pour trouver sa signification.

V
o
l
e
t
s

Soutien

Outils

Sensibilisation et information

| 356-C DePuyjalon, Baie-Comeau, Qc, G5C 1M5 |
| 418-294-4410 |

| Haute-Côte-Nord | 418-233-3320 | poste #2 |

| Page WEB | www.pandamanicouagan.com |
| Courriel | info@pandamanicouagan.com |

