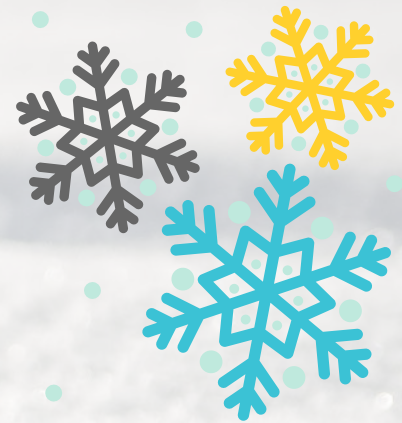


CALENDRIER RELÂCHE LA TENSION

Mars 2024



2 Élabores
une liste
d'activités

Des activités que
tu pourras réaliser
seul pendant ta
semaine de relâche

3 Fais-toi un coin
calme dans ta
chambre

Prépare des mandalas,
crayons, papiers,
livres de lecture et
objets qui te font
sentir bien

4 Demandes
comment
tu pourrais
rendre service
à tes parents

Tes parents ont
beaucoup de
responsabilité,
fais une petite chose
qui pourrait les aider

5 Réaliser
une recette
culinaire simple

Choisis
une recette santé,
pas trop sucrée et
nourrissante

6 Essaies une
nouvelle
activité
physique

Vas sur Youtube
et essaies une
séance de yoga
ou une danse

7 Dessine sur la
neige

Prends des vieux
crayons feutres
et laisses-les
trempés dans
l'eau toute une
nuit

8 Dessine
ton moment
préférés
de la semaine

Prends une feuille
blanche et choisis
au moins cinq
couleurs

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

V
o
l
e
t
s

Soutien

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

Outils

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

Sensibilisation et information

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

