

Activités hivernales

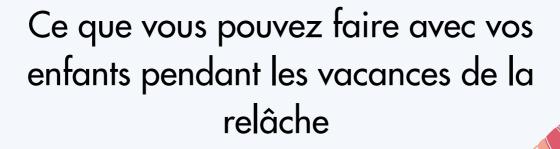












La semaine de relâche est un excellent moment pour faire des activités avec vos enfants. Que vous alliez dehors ou que vous restiez à la maison, cette période de l'année est parfaite pour expérimenter des activités hivernales amusantes!



Avant de commencer, voici quelques règles d'or pour assurer à toute la famille des vacances plaisantes et organisées :

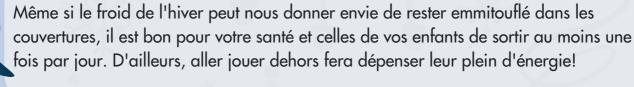
MAINTENIR LES ROUTINES HABITUELLES

En tant qu'adultes, il nous arrive parfois de lâcher prise pendant les vacances, et c'est normal! Les jours de congé nous offrent l'occasion de décrocher du rythme du travail. Par contre, même si vos enfants sont en congé, ils ont besoin de maintenir leurs routines! Les routines sécurisent vos enfants en leur offrant une stabilité.

2 PASSER DU TEMPS DE QUALITÉ

Vos enfants adorent passer du temps avec vous! N'oubliez pas de prévoir quelques activités avec eux les jours où vous êtes aussi en congé.

3 ALLER DEHORS







Les horaires

Les horaires sont rassurants pour votre enfant parce que cela lui permet de se situer dans le temps et de savoir ce qui s'en vient.

Voici un exemple d'horaire que vous pouvez adapter selon vos besoins et l'âge de votre enfant!

7h-9h

Réveil / Routine du matin Activité calme

9h-11h

Activité à l'extérieur

11h-14h

Dîner / Routine de repas Sieste / Activité calme

14h-17h

Réveil / Collation Activité à l'extérieur / Activité à l'intérieur

17h-19h

Souper / Routine de repas Activité à l'intérieur / Activité calme

19h-20h

Bain / Routine du dodo Dodo

Activités calmes

Une activité calme est un moment que votre enfant prend pour jouer sans adulte. Préférablement, les activités calmes exigent peu de stimulation motrice et cognitive à votre enfant.

Voici quelques exemples d'activités calmes:

- · La lecture
- Les casse-têtes
- Le dessin ou le coloriage
- La pâte à modeler
- Jouer avec des blocs, des poupées, des figurines, etc.



Les activités d'extérieur



Voici quelques idées d'activités que vous pouvez faire avec votre enfant pour profiter de l'hiver.

Faire un bonhomme de neige



Faire de la luge



Construire un fort



Aller patiner



Faire des anges dans la neige



Faire une bataille de boules de neige



Le Parc Les Salines

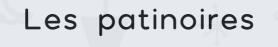


Le Parc Les Salines comporte une grande butte pour faire de la luge, de même qu'une patinoire.

Il est aussi possible de faire de la location d'équipement hivernal sur place, comme des patins, des luges, des raquettes et des trottinettes de neige

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la ville de Saint-Hyacinthe https://www.st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/installations-recreatives/parc-les-salines







vous en consultant le site de la ville de Saint-Hyacinthe: https://www.st-hyacinthe.ca/loisirs-et-culture/installationsrecreatives/patinoires





Les activités d'intérieur

Voici quelques idées d'activités que vous pouvez faire au chaud de votre maison.



Cuisiner votre dessert favoris



Faire des flocons de neige en papier



Faire des dessins



Boire du chocolat chaud



Écouter un film en famille



Faire une maison en pain d'épices



