

Bien se reposer en vacances : activités à faire avec les enfants lors de la semaine de relâche

Étant donné que la semaine de relâche arrive à grands pas, nous avons décidé de dédier la totalité de ce bulletin à celle-ci. Plus précisément, nous avons décidé de partager avec vous diverses activités à faire en famille lors de cette semaine. Bien entendu, la semaine de relâche est avant tout centrée sur la détente et le temps en famille, alors il est bien important de ne pas surcharger l'horaire d'activités tout au long de la semaine. Après tout, avec le rythme de la vie actuelle, il peut être nécessaire, pour les enfants et même les parents, de prendre une semaine pour se ressourcer, avoir du plaisir et recharger sa batterie.

Cela dit, avant d'enchaîner avec une liste d'activités à faire en famille, nous avons cru bon de partager quelques faits intéressants sur la semaine de relâche. Pour commencer, savez-vous pourquoi les enfants ont une semaine de relâche ? La semaine de relâche existe depuis les années 70, car c'est à partir de ce moment qu'on s'est rendu compte qu'il y avait un niveau d'absentéisme élevé vers la fin février. Le niveau d'absentéisme élevé touchait autant les enseignants que les élèves. Alors, celui-ci a été associé à un signe de fatigue générale de fin d'hiver. C'est donc à

partir de ce moment qu'une semaine de relâche pour recharger la batterie a été suggérée. Bref, depuis des années maintenant, les enfants de partout dans le monde profitent d'une semaine d'activités et de temps libre.

Nous tenons à préciser que nous reconnaissons que ce ne sont pas tous les parents qui ont la possibilité de prendre congé lors de la semaine de relâche. Toutefois, chaque personne a l'opportunité de tenter de mieux gérer son horaire, de mieux gérer son temps et de revoir ses priorités. Bref, il est important de ne pas attendre d'être en vacances une ou deux fois par année pour se détendre, pour accorder du temps de qualité à la famille ou pour jouer avec ses enfants. Enfin, il est primordial de trouver du temps pour la famille chaque jour, car cela nous permet d'entretenir notre santé mentale.



Voilà maintenant quelques idées pour une semaine de relâche amusante ainsi que reposante en famille proposée par Cynthia Brunet, maman de 4 enfants :

« 1. Émerveillez-vous de vos vieilles photos ou albums photo.

Avec l'avènement des tablettes et des téléphones intelligents, les photos se regardent régulièrement, mais le plus souvent de façon nonchalante et individuelle, pour combler un temps d'attente. Comme activité, durant la semaine de relâche, sortez vos albums de photos. Vous en avez sûrement encore dans votre bibliothèque. Sinon, asseyez-vous en famille pour regarder vos photographies et vidéos sur l'écran de la télévision ou de l'ordinateur.

2. Dévorez un bon livre avec un café ou un chocolat chaud

La lecture se transforme en moment de complicité. Pendant la semaine de relâche, offrez un nouveau livre à votre enfant ou rendez-vous à la bibliothèque municipale. Laissez-le choisir ce dont il a envie : roman, bande dessinée ou magazine. Ensuite, allez chercher les meilleurs chocolats chauds dans votre petit café de quartier. De retour à la maison, installez-vous confortablement et savourez votre breuvage chaud et vos lectures respectives.

3. Sortez les jeux de société et casse-têtes

Vos jeux de table et casse-têtes passent la majorité du temps dans l'armoire à accumuler la poussière? C'est le moment de sortir Scrabble, Monopoly, cartes, échecs et autres.



4. Oubliez l'auto

Essayez, durant une journée ou plus, de ne pas prendre la voiture. Faites des activités qui demandent un minimum de déplacement. Par exemple, rendez-vous à la patinoire située à quelques coins de rue avec vos patins sur l'épaule et ceux des petits dans le traîneau. Jouez dans la neige ou restez tout simplement à la maison à pratiquer les idées listées dans cet article!

5. Cuisinez votre propre pain

À première vue, cette activité de semaine de relâche ne semble pas être de tout repos, mais elle réussit à détendre les enfants les plus agités! Optez pour une recette qui requiert peu d'ingrédients (farine, eau, levure et un peu de sel) et peu de temps d'attente. Les enfants mélangent les ingrédients pour en faire une pâte. S'ensuivent les étapes les plus amusantes. Chacun en reçoit une partie qu'il doit pétrir de toutes ses forces avant de façonner une petite boule ou une autre forme

souhaitée. Laissez reposer le tout avant de mettre au four.

Votre cuisine sera remplie de farine et les mains des enfants seront collantes, mais toute la famille aura bien ri... Et vous aurez du pain fait maison pour le souper!

6. Régalez-vous autour d'une fondue ou d'une raclette

Vous n'avez pas envie de cuisiner? Sortez le plat à fondue ou à raclette. Les enfants choisissent ce qu'ils préfèrent : crevettes, bœuf, poulet, légumes, et personne ne peut rouspéter. La soirée dicte le rythme, et chacun peut quitter la table lorsque cela lui convient.

7. Ressourcez-vous en plein air

Peu importe, où vous habitez, durant la semaine de relâche, sortez vous promener à la montagne, dans un boisé ou sur le bord de l'eau. Nul besoin de se fixer un objectif, profitez-en simplement pour admirer la nature.»

Ressource

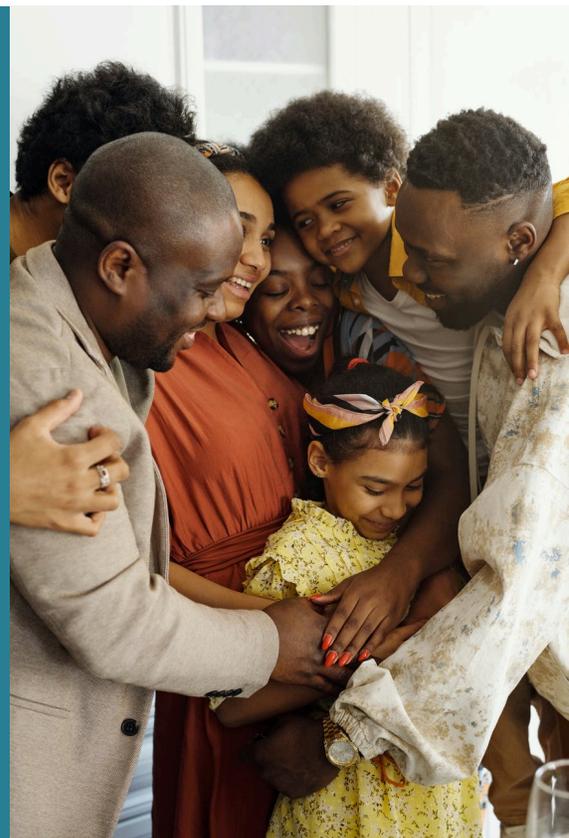
Saviez-vous quelle est l'importance du temps de qualité avec vos enfants ?

« Peu importe son âge, l'enfant a besoin de passer du temps de qualité avec ses parents chaque jour, même si ce n'est que quelques minutes. Ces moments passés en compagnie de ses parents sont d'ailleurs essentiels à son développement. »

Pour plus de renseignements sur l'importance de passer du temps en famille, je vous invite à aller consulter la page « Prendre du temps de qualité » de Naître et grandir.

Lien vers le site web « Naître et grandir » :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-passer-temps-de-qualite





Recette simple à faire en famille

Biscuits moelleux aux brisures de chocolat

Voici une recette simple des meilleurs biscuits aux brisures de chocolats qui vont plaire aux petits et aux grands

Préparation 15 min - Cuisson 24 min - Réfrigération 1h - Rendement 16 biscuits

Ingrédients :

- 225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- une pincée de sel
- 170 g (¾ tasse) de beurre non salé, fondu
- 210 g (1 tasse) de cassonade tassée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 195 g (7 oz) de chocolat au lait ou noir, haché grossièrement

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger le beurre avec la cassonade et le sucre à la cuillère de bois. Ajouter l'œuf et le jaune d'œuf. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer les ingrédients secs et le chocolat. Couvrir et réfrigérer 1 heure ou toute une nuit.
3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapiser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 45 ml (3 c. à soupe), former des boules de pâte. Déposer 5 à 6 boules de pâte par plaque en les espaçant.
5. Cuire au four, une plaque à la fois, de 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés tout autour, mais encore très moelleux au centre. Laisser refroidir sur la plaque.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Académie Dre Nadia Gagnier (2022, février). *Bien profiter de la semaine de relâche!* [Site web]. Repéré à <https://drenadiapsychologue.com/2018/02/28/bien-profiter-de-la-semaine-de-relache/>

Brunet, C. (2022, février). *Semaine de relâche : 9 idées pour relaxer en famille* [Site web]. Repéré à <https://www.noovomoi.ca/vivre/famille/article.activites-semaine-de-relache.1.1470879.html>

Naître et grandir (2022, février). *Prendre du temps de qualité avec son enfant* [Site web]. Repéré à https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-passer-temps-de-qualite

Ricardo (2022, février). *Biscuits moelleux aux brisures de chocolat (les meilleurs)* [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4874-biscuits-moelleux-aux-brisures-de-chocolat-2->