

6 juin 2011

Par Amélie Morin,  
orthopédagogue



Activités à proposer à  
vos enfants:

- Peinture sur des cailloux ou des coquillages
- Apportez une jolie boîte pour les vacances. Vos enfants pourront la remplir des trésors qu'ils trouveront durant le voyage.
- Un peu de «collimage» (scrapbooking)
- Des dessins à la craie dehors, les enfants seront ravis de pouvoir dessiner sur de grandes surfaces. Ne vous en faites pas, après la pluie les chefs-d'œuvre auront disparu.
- Des casse-tête
- Faire le tour des différents parcs de la région
- Faire un inuksuk  
Vos enfants pourront partir à la chasse aux pierres. Faites-leur d'abord dessiner un croquis ou laissez libre cours à leur imagination durant la réalisation.

#### Ressources de Pointe-Claire

- Centre aquatique Malcom-Knox [http://www.ville.pointe-claire.qc.ca/fr\\_1043\\_index.php](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca/fr_1043_index.php)
- Parcs, terrains de tennis et piscines extérieurs <http://www.ville.pointe-claire.qc.ca/library/File/Loisirs/ParcsMars2011Fr.pdf>

## Prenez l'été pour vous reposer en famille

Nos souvenirs d'enfance sont remplis de randonnées à vélo, de soirées passées à jouer avec nos amis, de week-ends aux horaires flous et de « Maman, je ne sais pas quoi faire ! » lancés lors de jours de pluie. Bref, c'était la belle vie.

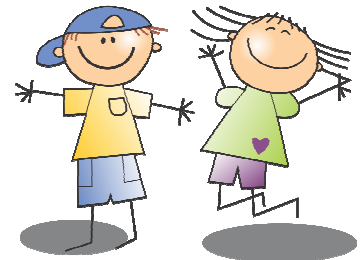
Pourquoi ne pas essayer de faire vivre la même chose à nos enfants? Pour y arriver, certains ajustements devront se faire parce que, pendant l'été, la majorité des parents travaillent.

La tendance actuelle est d'inscrire nos enfants à plusieurs activités différentes. Il faut réaliser que même les enfants peuvent ressentir des symptômes d'épuisement, ce que les médecins ne voyaient presque pas, il y a quelques années. Il est donc important de ne pas surcharger l'horaire de nos jeunes.

Avant d'organiser l'été, posons-nous la question

« Est-ce nécessaire d'inscrire nos enfants à autant d'activités? » Il n'y a rien de mal à inscrire un enfant à une activité, mais il faut que, pour lui, ce soit un loisir et non une obligation. Il faut se rappeler qu'une journée au camp de jour est une journée déjà bien chargée.

Cet été, prévoyez du temps libre pour vos enfants. Ces périodes de jeu non dirigées sont essentielles pour la créativité et l'imagination, deux forces pour le développement de votre enfant et pour son parcours scolaire. Au début, l'enfant sera confronté à l'ennui, mais il apprendra à se divertir seul ou avec ses frères et sœurs. Ne vous découragez pas. Cela pourra prendre quelques jours avant qu'il y arrive. Insistez pour éteindre la télévision et tout autre jeu électronique pendant un temps. Cela permettra une détente tant physique que



<http://www.openclipart.org/search/?query=kids&page=2>

psychologique. Votre enfant fera plus facilement le plein d'énergie.

Pourquoi ne pas profiter du temps habituel des devoirs et des leçons pour faire une lecture avec votre enfant. Vous pourriez aussi lui demander d'écrire une carte postale pour découvrir le plaisir d'envoyer et de recevoir du vrai courrier.

N'oublions surtout pas qu'il faut redonner le droit à nos enfants d'être ce qu'ils sont: **des êtres qui ne demandent qu'à jouer et à s'amuser.**

*Bon été et amusez-vous bien !*