

# Lire, jouer, bouger

Précolaire

Primaire

Secondaire

Capsule 1

Nous vous recommandons, pendant ces deux semaines, de prendre plaisir avec votre enfant à:

- lire 30 minutes par jour;
- demeurer physiquement actif;
- garder son cerveau allumé en s'amusant.

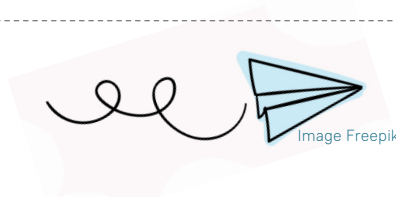


Image Freepik

Précolaire

- Raconter des histoires à votre enfant;
- Faire une chasse aux lettres, aux couleurs, aux formes dans la maison, dans les livres ou à l'extérieur;
- Faire un bingo;
- Créer un abécédaire;
- Faire une recette de pâte à modeler et faire des créations artistiques;
- Faire la liste d'épicerie avec votre enfant. Lui demander de découper les items à acheter et de les coller sur une feuille;
- Faire des jeux de rôles, jouer à faire semblant.  
Exemples: coin maison, déguisement, poupée, Barbie, Play Mobil, Pokémon, etc.

## Primaire

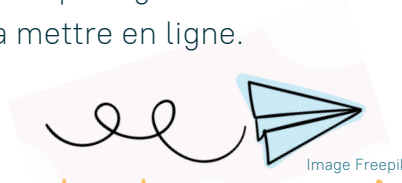
- Lire avec votre enfant dans différents lieux de la maison: dans une cabane dans le salon, couchés dans notre lit, sous la table de la cuisine, etc.;
- Faire la lecture à votre enfant;
- Demander à votre enfant de vous faire la lecture;
- Emprunter un livre numérique à la bibliothèque ([Bibliothèque de la ville de Québec](#), [BANQ](#));
- Parler ensemble d'un film vu: réagir à la fin du film, échanger par rapport à ce qu'on pense de l'action d'un personnage, demander à son enfant de parler du film à son frère qui ne l'a pas vu, etc.;
- Tenir un journal dans lequel on écrit sur notre moment préféré de la journée, nos interrogations, ou autre;
- Échanger des courriels avec nos amis ou nos grands-parents en quarantaine;
- Amorcer une correspondance de type courrier traditionnel;
- Jouer à des jeux de société;
- Faire des recettes;
- Produire une BD, écrire un livre.



## Secondaire

- Encourager la lecture et demander à votre jeune de vous parler de ses lectures;
- Emprunter un livre numérique à la bibliothèque ([Bibliothèque de la ville de Québec](#), [BANQ](#), [Bibliothèque des Amériques](#));
- Lire le journal papier ou en ligne;
- Proposer à votre jeune de tenir un journal dans lequel il raconte ou décrit ce qu'il vit en ce moment (ses craintes, ses angoisses, ses interrogations, des anecdotes, son quotidien...) : ces écrits constitueront une richesse, plus tard, quand il va se remémorer ces moments historiques;
- Suggérer à votre jeune d'échanger des courriels avec ses amis ou même d'amorcer, avec ses grands-parents qui sont en quarantaine, une correspondance de type courrier traditionnel;
- Parler ensemble d'un film vu et réagir à la fin du film, échanger avec votre jeune au sujet des actions des personnages, demander à votre jeune de parler du film à quelqu'un qui ne l'a pas vu, etc.
- Jouer ensemble à des jeux de société;

- Demander à votre jeune de préparer un repas;
  - En regardant ce qui reste dans le réfrigérateur;
  - En cherchant une recette sur Internet ou dans un livre;
  - En la suivant une étape à la fois;
- Proposer à votre jeune de créer une BD, d'écrire un livre;
- Inviter votre jeune à partager ses découvertes en lecture dans une capsule qu'il pourra mettre en ligne.



## Soutenir un mode de vie physiquement actif



- Encourager vos enfants à être actifs chaque jour (un minimum de 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée);
- Limiter le temps d'écran. Cela incluant les téléviseurs, les ordinateurs, les tablettes, les téléphones intelligents et les jeux vidéo;
- Faire participer vos enfants aux tâches domestiques, comme vider ou remplir le lave-vaisselle, ranger les paniers de linge, passer l'aspirateur ou pelleter la neige;
- Emmener les enfants glisser au parc;
- Au parc ou dans la cour, jouer à la cachette ou à la tague en famille;
- Les inviter à promener le chien avec vous;
- Les encourager à danser au rythme de leur musique préférée;
- Se déplacer en imitant une chauve-souris, une sorcière, un monstre, un chat, etc.;
- Jouer au flamant rose en se tenant en équilibre sur un seul pied, puis essayer avec l'autre pied;
- Organiser une chasse aux trésors dans la maison;
- Faire un petit parcours dans le salon;
- Jouer à Twister;
- Faire du yoga;
- Penser aux jeux vidéo actifs. Ça peut les aider à bouger même si c'est encore mieux d'aller jouer dehors;
- Vous assurer que les activités sont sécuritaires. Les enfants doivent porter de l'équipement protecteur lorsqu'ils pratiquent des activités qui comportent un risque.