

L'équipe jeunesse du CISSS Bas-Saint-Laurent pense à toi en cette période inhabituelle

Dans ces quelques pages, tu trouveras des outils pour :

T'informer

C'est quoi le
Coronavirus?



L'importance
est de bien laver
ses mains!

Comment faire?

Te supporter

Info-social :
811 option #2

Tel-Jeune :
1-800-263-2266
Texto : 514-600-1002
teljeunes.com

Jeunesse, J'écoute :
1 800 668-6868
Texto 686868 ou
utiliser le clavardage

Ligne Parents :
1-800-361-5085

Te divertir

Sur les pages
suivantes,
tu trouveras :

**Des journées
toutes en
couleurs,**
proposant
une foule
d'idées!



**Participe
au concours
de COSMOSS!**

Maintenir une routine

Consulte les
modèles de
routines inclus.

Il y en a un pour
les jeunes de :

- 6-11 ans
- 12-18 ans



**Monic,
l'hygiéniste dentaire,**
tenait à te saluer et
elle te suggère un
bricolage amusant.
Il te faut des crayons,
des mini-guimauves, de
la colle et des ciseaux.
**Monsieur Belles-dents
sera tout sourire!**

Pour les parents :

Sites fiables de
référence sur
le COVID-19

www.quebec.ca
www.canada.ca

Lecture sur les ados
et le confinement



**2 heures d'écran
pour les loisirs
par jour maximum.**

Tu peux en faire plus
si tu vas sur des sites
éducatifs pour continuer
d'apprendre!

CONCOURS

Jusqu'au
11 mai



LA MATAPÉDIA
COSMOSS
Pour que chaque jeune
développe son potentiel!

Étapes pour participer :

1. Choisis une activité dans les idées proposées
2. Réalises-là et photographie-toi!
3. Envoies-là par messagerie de la page Facebook COSMOSS Matapédia
4. Répète l'expérience autant de fois que tu le souhaites!
5. Tirage du gagnant le **11 mai** pour la première journée de la Semaine québécoise des familles du 11 au 17 mai 2020

À gagner : une carte-cadeau de **50\$ chez Sports Experts d'Amqui**



Des journées toutes en couleurs



Stimule ton cerveau

6-11 ans

- Lire un livre ou une revue
- Écrire des lettres à envoyer par la poste à des amis, de la famille
- Faire des jeux d'esprit (mots cachés, etc.)
- Inscris-toi à Squat de Télé-Québec et tu auras plusieurs idées pour occuper tes journées
- Écoute Télé-Québec à compter de 10h

12-18 ans

- Lire un livre ou une revue
- Apprendre par cœur ou traduire les paroles d'une de tes chansons favorites
- Écrire un journal personnel
- Faire des sudokus, des mots mystères, etc.
- Visiter virtuellement un musée
- Écoute Télé-Québec à compter de 15h30

Sites Internet de référence

École ouverte

Alloprof

Carrefour éducation

Curio.ca

Télé-Québec

Mots cachés

Cherche et trouve

Arts et cultures



Défis jeunesses : « On se lance un défi ! »

6-11 ans

- Apprendre une chorégraphie
- Faire une création originale avec des blocs (LEGO ou autre). Si tu n'en a pas, utilise des articles retrouvés dans le bac de recyclage
- Apprendre une phrase dans une autre langue
- Créer un campement à l'intérieur de la maison (ex. tente)

12-18 ans

- Réaliser un rallye photos : Prendre des photos (ex. arc-en-ciel dans les fenêtres des maisons)
- Reprendre des photos souvenirs de son enfance et en faire un montage
- Faire l'apprentissage d'une habileté (langue, instrument de musique, tricot, etc.) Plusieurs vidéos sur Youtube
- Modifier la disposition de sa chambre



Ton défi a été réalisé, tu souhaites nous en informer et ainsi participer au concours : partage nous le par la messagerie de la page Facebook de COSMOSS Matapédia

Sites Internet de référence

Tik Tok

Rallye photos

Youtube (cours de musique)



Esprit Créatif

6-11 ans

- Dessiner ou colorier (arc-en-ciel, mandala, etc.)
- Fabriquer une balle anti-stress, une bombe de bain, un instrument de musique, etc.
- Faire une expérience scientifique amusante (slime, etc.)
- Faire un petit film en stop-motion
- Faire de l'origami

12-18 ans

- Récupérer des vieux vêtements pour créer autre chose
- Fabriquer des bracelets
- Créer un livre d'histoire illustré (écriture, imagination)
- Construire une cabane d'oiseau
- Organiser une séance photo
- Créer une murale avec des ombres

Sites Internet de référence

La cour des petits

Youtube

Mandalas

Stop Motion Studio

Arch*Zine

Origami

Pinterest

Pause repas... parce qu'il faut bien manger

6-11 ans

- Offre un déjeuner au lit à tes parents, ils auront certainement envie de te faire plaisir au cours de la journée.
- Amuse-toi à cuisiner...

12-18 ans

- Prépare le souper à ta famille, tu pourras sûrement avoir une permission spéciale... mais n'oublie pas de faire la vaisselle!
- Pourquoi ne pas cuisiner?

Idées recettes

- Déjeuner : Parfait aux bleuets
- Dîner : Roulés au thon vraiment bons
- Souper : « Déjeuner pour souper »
- Collation : Compote maison

- Déjeuner : Pancakes
- Dîner : « À la soupe »
- Souper : Pain de viande avec sauce chili
- Collation : Délice fruité avec trempette

Et pour se sucrer le bec... Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse

Sites Internet de référence

Alimentation et la nutrition

Cuisinons en famille

Défi santé

Naître et grandir

Fondation alphabétisation

Vifa magazine

Fondation OLo

7 livres de recettes à télécharger gratuitement

Activités extérieures « On prend l'air ! »

6-11 ans

12-18 ans

- Créer une chasse aux trésors à l'extérieur
- Faire une course à obstacles
- Construire une cabane, un fort
- Faire un concours de sculpture (avec neige ou éléments retrouvés en nature)

- Faire un feu en forêt (avec l'accord du parent)
- Prendre une marche, faire du vélo, pratiquer un sport extérieur
- Développer sa pleine conscience (ex. observer un arbre, toucher la texture de son tronc, de ses épines, etc.)
- Pelleter, nettoyer les articles de printemps, faire le ménage du garage ou cabanon, etc.

Sites Internet de référence

[Force 4 - Grand défi Pierre Lavoie](#)

[Filles actives](#)



C'est l'heure du « social »

6-11 ans

12-18 ans

- Organiser une soirée cinéma (on sort, les doudous, le pop-corn, les jujubes, etc.)
- Organiser un souper thématique (on mange Mexicain, que des aliments rouges, etc.)
- Faire un appel à une personne que tu aimes et/ou qui est seule
- Organiser un party « face time »
- Organiser un feu de camp/musique/ guimauves en famille
- Se raconter des légendes
- Et bien plus encore, laisse aller ton imagination...

Musique +

6-11 ans

12-18 ans

- Écouter de la musique
- Jouer d'un instrument de musique
- Chanter
- Créer des « playlists » (bonne humeur, entraînement, détente, été, party, etc.)
- Composer les paroles ou la musique d'une chanson
- Faire un combat des clips
- Faire un « lip dub »
- Faire une parodie d'un film (Tu écoutes un film sans le son et tu fais parler les personnages)

Activités en famille : « On se retrouve ! »

6-11 ans

12-18 ans

- Jouer à un jeu de société
- Souper à la chandelle en famille
- Jouer à la cachette dehors ou dans la maison
- Faire une activité de mimes et de devinettes
- Faire une bagarre d'oreillers
- Réaliser son arbre généalogique
- Créer une journée thématique (ex. dans le sud, au chalet, dans un spa, etc.)
- Cuisiner

Routine 6-11 ans

HORAIRE POUR UNE BELLE JOURNÉE À LA MAISON

| Heures | Activités | Ce que je pourrais faire? | Coche pour chaque jour! | | | | |
|-------------|--|---|-------------------------|---|---|---|---|
| | | | L | M | M | J | V |
| Avant 9h | LEVER Je me réveille un peu après le coq! | <ul style="list-style-type: none"> Prendre mon petit déjeuner Faire mon lit et ranger ma chambre Établir ma routine de la journée | | | | | |
| Avant-midi | ACTIVITÉS Par exemple, activités pigées dans les sections : <ul style="list-style-type: none"> Stimule ton cerveau C'est l'heure du social Esprit créatif | Je choisis une ou des activités toutes en couleurs (voir le feuillet) : L : _____ M : _____ M : _____ J : _____ V : _____ | | | | | |
| 12h à 13h | DINER | <ul style="list-style-type: none"> Je lave mes mains avec du savon 20 secondes Je mange mon repas. Miam! Miam! Je ramasse ma vaisselle | | | | | |
| 13h à 13h30 | DEHORS Je sors prendre l'air, de 30 à 60 minutes! | Jouer dehors, prendre une marche, sortir le chien, promenade en vélo ou en trottinette, ... | | | | | |
| Après-midi | ACTIVITÉS Par exemple, activités pigées dans les sections : <ul style="list-style-type: none"> Musique + Pause repas... parce qu'il faut bien manger Je peux passer du temps sur les écrans (télé, tablette, etc.) | Je choisis une ou des activités toutes en couleurs (voir le feuillet) : L : _____ M : _____ M : _____ J : _____ V : _____ | | | | | |
| 17h à 18h | SOUPER | <ul style="list-style-type: none"> Je lave mes mains avec du savon 20 secondes Je mange mon repas. Miam! Miam! J'aide à faire la vaisselle | | | | | |
| 18h à 18h30 | DEHORS Je sors prendre l'air, 30 minutes! | Jouer dehors, prendre une marche, sortir le chien, promenade en vélo ou en trottinette, ... | | | | | |
| Soirée | RELAXER | Choisis une activité de détente comme un jeu de société, livre, ... Tu peux être fier de toi! C'est l'heure du dodo ! Je me félicite pour cette journée toute en couleurs ! | | | | | |

Routine 12-18 ans

HORAIRE POUR UNE BELLE JOURNÉE À LA MAISON

| Heures | Activités | Planification : Choisis les moments appropriés pour toi afin de réaliser tes objectifs. (Un bon truc pour ne pas procrastiner!) | Coche pour chaque jour! | | | | |
|-------------|--|--|-------------------------|---|---|---|---|
| | | | L | M | M | J | V |
| 9h à 10h | RÉVEIL Déjeuner (libre) Relaxe | <ul style="list-style-type: none"> Établir ma routine de la journée | | | | | |
| Avant-midi | ACTIVITÉS Par exemple, activités pigées dans les sections : <ul style="list-style-type: none"> Stimule ton cerveau C'est l'heure du social Esprit créatif | Je choisis une ou des activités toutes en couleurs (voir le feuillet) : L : _____ M : _____ M : _____ J : _____ V : _____ | | | | | |
| 12h à 13h | DINER | <ul style="list-style-type: none"> Je lave mes mains avec du savon 20 secondes J'aide à faire vaisselle | | | | | |
| 13h à 14h | BOUGER Sports et activités extérieures de 30 à 60 minutes! | Je vais courir, prendre une marche, faire du vélo, dribbler avec un ballon, jouer au hockey de rue ... | | | | | |
| Après-midi | ACTIVITÉS Par exemple, activités pigées dans les sections : <ul style="list-style-type: none"> Musique + Pause repas... parce qu'il faut bien manger | Je choisis une ou des activités toutes en couleurs (voir le feuillet) : L : _____ M : _____ M : _____ J : _____ V : _____ | | | | | |
| 17h à 18h | SOUPER | <ul style="list-style-type: none"> Je lave mes mains avec du savon 20 secondes Je participe à la préparation du repas J'aide à faire la vaisselle | | | | | |
| 18h à 18h30 | DEHORS Je sors prendre l'air, 30 minutes! | Prendre une marche, sortir le chien, promenade en vélo... | | | | | |
| Soirée | DIVERTISSEMENT | <ul style="list-style-type: none"> Je choisis une activité de détente. Je me félicite pour cette journée toute en couleurs ! | | | | | |