



## **Comment occuper les enfants durant les vacances de Noël ?**

### **Transformer la chambre en salle de jeux**

Pour que votre salon ne devienne pas (uniquement) la salle de jeux de vos enfants, pourquoi ne pas réaménager leur chambre pour les 15 prochains jours ? Quitte à obtenir un champ de bataille, autant que celui-ci ne soit pas au milieu de votre salon !

### **C'est l'heure de la sieste**

Après une matinée riche en émotion et en créativité, il est important pour votre enfant, et pour vous, de s'accorder un moment de calme et de détente. Une petite heure de lecture ou un moment à écouter de la musique douce peuvent être de bons moyens pour calmer les esprits. Pour la sieste, rien de tel qu'une cabane pour partir à l'aventure.

### **Les jeux de société pour des moments conviviaux**

Nous avons tous en souvenir des parties mémorables de Monopoly, Docteur Maboule ou UNO qui finissaient en éclats de rire. Les jeux de société sont un bon moyen pour rassembler la famille autour d'une même activité.

À défaut de posséder de nombreux jeux de société, vous pouvez tout à fait alterner avec des jeux vidéo. Aujourd'hui, certains jeux vidéo sont créés pour être utilisés en famille. Même si l'utilisation des écrans est déconseillée à forte dose, vous pouvez tout de même prendre plaisir à brancher la console quelques heures dans la semaine.

## **Prendre le temps de respirer l'air frais**

Jouer dehors n'est pas forcément la première activité qui nous vient en tête quand il fait froid. Il est pourtant conseillé de prendre l'air un peu chaque jour.

Que vous alliez vous promener dans la forêt, au parc ou que vous organisiez un tournoi de soccer dans votre jardin, tous les moyens sont bons pour se dégourdir les jambes. Vos enfants dépenseront de l'énergie, leur permettant d'être plus calmes au retour à la maison.

## **Cuisiner en famille**

Après une journée bien chargée, la faim commence à se faire ressentir et l'heure de préparer le repas approche. Au lieu de s'isoler pour faire à manger, pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour proposer un stage de cuisine à vos bambins ?

Cette activité traditionnellement réservée aux adultes peut tout à fait s'adapter aux enfants. Vous pouvez par exemple élaborer le menu de la semaine avec eux et leur demander de vous aider à le réaliser. Ludique et instructif, ce petit stage de 15 jours ne peut qu'être bénéfique !