

Activités et ressources



à la maison 

pendant la COVID-19



Association du Nouveau-Brunswick pour
l'intégration communautaire

L'Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire est heureuse d'offrir une liste d'activités et de ressources intéressantes (pour tous les âges) afin que les parents ou tuteurs et leurs enfants puissent continuer à apprendre et à s'amuser pendant qu'ils ne sont pas à l'école.

Note : Ce document a été créé dans les deux langues officielles du Nouveau-Brunswick. En raison des différences entre les langues, il ne s'agira pas d'une traduction directe de l'une ou l'autre. Nous avons essayé de garder les documents aussi cohérents que possible, mais de nombreuses ressources et activités en ligne différeront en comparaison, car tous les renseignements fournis n'ont pas de version française. Nous vous remercions de votre compréhension.

Copyright © 2020 Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire
800, chemin Hanwell, Fredericton, N.-B. E3B 2R7
Sans frais : 1-866-NBACL-4U (1-866-622-2548)
Tél : 506-453-4400
Fax : 506) 453-4422
Courriel : nbacl@nbnet.nb.ca
Site Web : www.nbacl.nb.ca



**New Brunswick
Association For
Community Living**
**Association du
Nouveau-Brunswick
pour l'intégration
communautaire**

Conception par Rebecca Pilson, ANBIC

ACTIVITÉS



Primaire

Route de boîtes

Aplatissez une boîte et tracez une route au marqueur. Ajoutez des blocs, des camions et d'autres jouets pour les enfants afin de construire une ville.

Art des déchets

Trouvez des matériaux recyclés et laissez vos enfants les peindre. Ils adorent peindre des objets au hasard et en faire de belles créations.

Jumelage collant

Dessinez des lettres, des chiffres, des mots ou des problèmes de mathématiques sur des notes autocollantes et cachez-les dans la maison pour que votre enfant les trouve. Demandez ensuite à l'enfant de les faire correspondre sur une « clé » accrochée au mur.

Lecture

Lecture à voix haute à votre enfant, votre enfant vous fait la lecture à voix haute, temps de lecture silencieuse.

Théâtre de lecteurs

Lire avec des voix folles ou amusantes (monstre, souris, grand-mère, voix fortes et murmurantes).

Transformez l'activité physique en temps de « récréation »

Explorez l'extérieur dans leur jardin, faites un saut dans la maison, suivez un cours de yoga Cosmic Kids sur YouTube.

Secondaire

Rédigez et envoyez une lettre

Envoyez-la à un ami de l'école, à votre enseignante, à des membres de votre famille, à un correspondant, etc. et posez-leur des questions auxquelles ils pourront répondre dans un courrier en retour.

Chasse au trésor

Organisez une chasse au trésor pour votre famille (à l'intérieur, à l'extérieur ou une combinaison des deux) et demandez-lui de la mener à bien.

Créez un arbre généalogique

Faites des recherches sur chaque membre de votre famille et créez un arbre généalogique. Ajoutez des photos, des cartes et des liens.

Faites des mots croisés

Créez une grille de mots croisés sur l'ordinateur ou sur une feuille de papier vierge. Une fois terminé, distribuez-le aux membres de votre famille pour qu'ils essaient.

Faites flotter un trombone

Il vous faudra :

Des trombones propres et secs, du papier de soie, un bol d'eau et un crayon avec une gomme.

À faire :

Remplissez le bol d'eau; essayez de faire flotter le trombone (pas beaucoup de chance?); déchirez un morceau de papier de soie d'environ la moitié de la taille d'un billet d'un dollar. Posez doucement le papier de soie à plat sur la surface de l'eau; posez doucement un trombone sec à plat sur le papier de soie (essayez de ne pas toucher l'eau ou le papier de soie); Utilisez l'extrémité gommeuse du crayon pour pousser doucement le papier de soie (pas le trombone) jusqu'à ce que le papier de soie coule. Avec un peu de chance, le papier de soie coulera et laissera le trombone flotter.



RESSOURCES



Primaire

Bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick

- Activités, ressources et programmes pour les enfants

Jouez NB!

TiDoc' et Tifou

- Un univers divertissant, un duo drôle et attachant pour expliquer les maladies et apprendre comment les éviter.
- Une série et une application pour jouer au docteur avec vos enfants!

Télé-Québec en classe

- Une plateforme qui vise à soutenir les élèves et les parents, pour contribuer à maintenir les acquis scolaires et apprendre dans le plaisir
- Des activités pour les élèves du primaire dans différentes matières scolaires

Secondaire

Association canadienne des physiciens et physiciennes

- Ressources pour les étudiants du secondaire et les parents d'explorer les incidences de la physique sur notre monde, les possibilités qu'ouvrent des études en physique et les programmes qu'offre l'ACP pour aider les étudiants du secondaire/cégep dans leurs études actuelles et futures.

Télé-Québec en classe

- Une plateforme qui vise à soutenir les élèves et les parents, pour contribuer à maintenir les acquis scolaires et apprendre dans le plaisir
- Des activités pour les élèves du secondaire dans différentes matières scolaires

Guide « De la suivie a la réussite »

- Ressource pour développer sa résilience sur le plan personnel et scolaire.

La santé mentale et l'école secondaire

- Guide de programme pour les étudiants à l'âge secondaire pour comprendre la santé mentale et la maladie mentale fait par « Teen Mental Health Org. »

Tous les âges

Commission de la santé mentale du Canada (Enfants et Jeunes)

- Des ressources développées par la Commission de la santé mentale du Canada pour promouvoir la santé mentale des jeunes et des adultes en devenir.

Le bien-être et la santé mentale positive :

- **Bien-être émotionnel**
- **Distanciation sociale**
- **Bien-être physique**
- **Pleine conscience**

Idèllo

- Des ressources multimédias en français de la maternelle à la 12e année.

Je m'éduque

- Activités éducatives des districts scolaires francophones du Nouveau-Brunswick

Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)

- Ressources et information fournies par la CSMC

RESSOURCES

Parents

Habilo Médias

- Le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique

Ordre des psychologues du Québec

- Conseils psychologiques, informations et ressources pour le grand public.

Stratégies gagnantes pour gérer les changements durant la COVID-19

- Un guide pour les familles d'enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme ou des défis de développement neurologique.

Télé-Québec en classe

- Une plateforme qui vise à soutenir les élèves et les parents, pour contribuer à maintenir les acquis scolaires et apprendre dans le plaisir
- Des activités pour les élèves du secondaire dans différentes matières scolaires



Association francophone des troubles d'apprentissage (AFPED)

- AFPED offre un soutien direct aux parents d'enfants ayant un trouble d'apprentissage

Ressources particulières pour les parents

- Conseils et ressources particulières pour les parents créés par la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries

Coup de Pouce

- *Coup de pouce* vous facilite la vie avec des recettes savoureuses et les meilleurs conseils sur la famille, la santé, le mieux-être, la mode, la beauté et la déco.

ACTIVITÉS EN LIGNE

Primaire

Pomme d'Api

- 15 activités pour occuper les enfants à la maison

Radio-Canada (Jeunesse)

- Découvrez la zone *jeunesse* : émissions, vidéos, jeux, applications, concours, blogue et plus encore.

Boukili

- Des livres gratuits illustrés pour les enfants!

Coucou

- Site pour enfants de Télé-Québec avec les activités, jeux et vidéos.

Tête à modeler

- Bricolages, activités manuelles, coloriages jeux et conseils parents, Tête à modeler est le site dédié aux parents et accompagnants pour les aider à occuper leurs enfants intelligemment.

ACTIVITÉS EN LIGNE

Secondaire

Société canadienne de pédiatrie

- Information et ressources sur la COVID-19 pour les enfants

Passion Yoga

- Propose un abonnement en ligne gratuit pour toute la durée de la quarantaine.

Club des Débrouillards

- Leur site renferme une foule de suggestions d'expériences à faire à la maison, souvent accompagnées de capsules vidéo.

Scratch

- Programmer vos propres histoires interactives, jeux et animations - et partager vos créations avec d'autres dans la communauté en ligne.
- Scratch aide les jeunes à apprendre à penser de façon créative, à raisonner systématiquement et à travailler de manière collaborative.

Jeux cérébraux

- Jeux de mémoire, de perception, de raisonnement, de coordination et d'attention pour les adolescents.

Tous les âges

Netmath

- Le site offre plus de 10 000 activités pour la plupart des niveaux primaire et secondaire.

Musée Royal de l'Ontario

- Explorez des expositions et galeries, activités, collections et recherches, éducation, membres et bénévoles.

Carrefour éducation

- L'accès rapide, efficace et gratuit à des ressources pertinentes et validées pour faciliter et enrichir le développement des compétences des élèves.



Jeunesse, J'écoute

- Jeunesse, J'écoute est le seul service de soutien à l'échelle du pays qui est accessible 24/7. Nous offrons un service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais.

CHU Sainte-Justine

- Le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine est un centre hospitalier universitaire à vocation pédiatrique affilié à l'Université de Montréal.
- Ressources en matière de santé, centre d'apprentissage, recherche, réhabilitation et promotion de la santé.

Educatout

- Activités et jeux éducatifs avec fiches imprimables, formations et ressources.

Centre des sciences Montréal

- Découvrir plein de jeux web, d'expériences et de bricolages à faire à la maison.

Musée virtuel

- Découvrez l'histoire, l'art, la science, la nature, et plus encore, par des expositions virtuelles provenant de musées et organismes patrimoniaux canadiens.

Club Med à la maison

- Activités, bricolages, recettes et entraînements sportifs préparés par des G.O du Mini Club pour des vacances à la maison

ACTIVITÉS EN LIGNE



Tous les âges

Force4

- Des séries et capsules vidéo pour faire bouger les jeunes dans leur salon.

Bob le Chef

- Bob Le Chef propose de nombreux articles, recettes et vidéos sur le sujet de cuisine.

Explorateur de projets

- Voyagez dans le monde entier à travers les yeux des conteurs qui favorisent la prise de conscience mondiale et la compréhension de nombreuses cultures différentes.

Heureduconte.ca

- Heureduconte.ca rassemble sur une même plateforme les heures du conte virtuelles et audio pour le plus grand plaisir des enfants!

Je Passe Partout

- Des projets au jour le jour pour que les enfants continuent de lire, de réfléchir et de grandir.

Écris ton nom en hiéroglyphes égyptiens

- Guide étape par étape du Musée royal de l'Ontario au Canada.

10 sites éducatifs pour vos jeunes qui n'ont pas d'école

- Liste de sites Web éducatifs pour tous les âges (préscolaire, primaire, intermédiaire et secondaire, et pour tous les âges et toutes les matières.

Fabrique ta capsule temporelle

- Une capsule temporelle sur laquelle vous pourrez jeter un regard rétrospectif sur votre futur moi.

Parents

Apprenez une nouvelle langue avec Duolingo!

- Duolingo est une application/site Web gratuit avec plus de 30 langues à apprendre.

Discussion vidéo avec Zoom

- Discutez virtuellement avec d'autres parents, membres de la famille, amis, collègues, etc.

Cours de yoga 40 minutes avec Vanessa DL I lululemon

- Vidéos de yoga gratuites et de haute qualité sur YouTube.
- Pour tous les niveaux, corps, genres et âmes.

Pinterest

- Découvrez de nouvelles recettes, des idées pour la maison, des inspirations de style, des jeux, des activités, et bien plus encore.

Boite à outils des parents

- Une série d'outils qui pourraient vous être utiles en cette période spéciale de pandémie de COVID-19 ! Des informations sur le développement global de votre enfant, des trucs pédagogiques, des conseils de santé

Conseils aux parents en période de confinement

- Renseignements à propos de la santé de ton enfant, les apprentissages de ton enfant, les émotions et les comportements de ton enfant et les conseils pour les parents.

5 façons d'apprécier son chez-soi

- 5 façons de profiter de votre maison tout en restant chez vous

Radio-Canada Parents

- Découvrez la zone parents : santé et bien-être en famille, les suggestions d'activités pour enfants, des recettes et plus encore.

COORDONNÉES



Brittany Akmens

Coordonnatrice d'inclusion scolaire

Fredericton

506-444-2530

education@nbacl.nb.ca



Danny Soucy

Directeur du programme

Éducation inclusive et transition à la vie adulte

Edmundston

506-737-4473

dsoucy@nbacl.nb.ca