

Idées pour une pause détente... Ou comment occuper les enfants !

45 idées pour faire une pause !

- Ecouter sa chanson préférée
- **Chanter** à tue-tête
- Ecouter à la radio une nouvelle émission
- Ecouter les oiseaux dans un parc/jardin
- **Ecouter** le vent, la tempête
- Ecouter les bruits de la ville



- Appeler un ami
- Rencontrer ses voisins
- **Remercier** une personne
- Faire un câlin au chat / chien... et lui raconter ses secrets
- Ecrire des lettres à ses amis, sa famille éloignée

hello!



- Cuisiner
- Faire des gâteaux pour le **gouter**
- Boire le thé avec une copine
- Se préparer un **chocolat chaud**
- Acheter un gâteau à la boulangerie
- Déguster un fruit : pomme, cerises, melon, poire, pêche...
- Manger une crêpe !



- Se balader dans un parc/jardin
- Eplucher des légumes, des fruits
- Suivre un **papillon**
- Cueillir des fruits / légumes
- Observer les insectes : fourmis...
- **Arroser** les plantes à la maison
- Observer les nuages
- Escalader un arbre
- S'asseoir au pied d'un arbre



relax

- Faire la sieste
- **Ne rien faire !**
- Observer ce qu'on voit devant soi
- Faire du yoga ou Méditer
- Prendre un bain parfumé
- Se concentrer sur sa respiration
- **Faire le chat** (dos rond, dos creusé)
- Mettre ses jambes au mur (couché sur le dos)

- Sourire sans raison, juste pour sourire
- Lire
- Dessiner ou **peindre**
- Regarder une comédie
- Ouvrir 1 dictionnaire au hasard et lire les mots !
- Trier ses vêtements
- **Courir**
- Sauter dans les flaques (si pluie)
- Sonner aux portes et se sauver !

YAY!