



Aventures en AOUT

[illegible]

Chers Élèves,

Kisses,
Book Bunny



Gros bisou,
Lapin Litout

J'espère que tout va bien. J'avais tellement hâte de te dire comment je suis excitée puisque je suis fier de moi. En ce moment de pandémie, j'ai décidé que je voulais faire ma part pour prendre soin de la planète. J'essaye d'influencer ma famille à devenir des consommateurs responsables.

Comment? C'est simple : avant d'acheter quelque chose, on se pose trois questions. Avons-nous vraiment besoin de cet objet? Cet objet est-il fabriqué localement? Cet objet est-il bon pour la santé? Peut-être que toi aussi tu aimerais faire une différence pour notre planète!



EECD –SUMMER EDITIONS

About the Clean Foundation

Clean strives to inspire environmental change through our outreach, engagement and education opportunities. From superhero puppets to home efficiency, and from watershed action projects to workplace lunch and learns, there’s something for everyone. Clean’s EnviroEd programming has been visiting learners in their schools for over 15 years and in March 2020 we launched ‘Learn at Home,’ offering daily educational activities, videos, experiments, and more for learners in grades P-8. Find us at www.clean.ns.ca/learn-at-home

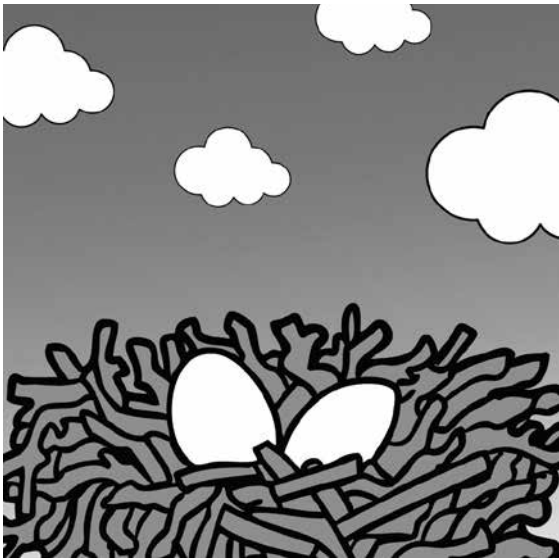
BUILD A WORDS NEST

Materials:

- Large piece of paper (you can glue two pieces together, or even use the bottom of a cardboard box)
- Glue stick
- Pair of scissors
- Newspaper
- Small strips of coloured paper
- Twigs, or string, or wool, or other creative nest material!

Description:

1. Lay out your large piece of paper on the table. This will be the ‘base’ of your nest!
2. Use scissors to cut up the newspaper into strips. Glue them onto the bottom of the piece of paper to create a ‘nest’ shape.
3. Time to fill your nest with words, inspired by nature! To find them, you’ll need to get reading. You can read magazines (like OWL, National Geographic, or Chickadee), or chapter books. Search for words that remind you of nature. For example: feather, burrow, fog, soil, ice, etc.
4. Write down the words that you find onto the small pieces of coloured paper.
5. Glue your nature words onto the Words Nest. You can even use different colours of paper for different kinds of words or give members of your family different colours for the words they find. That way you can see who finds the most nature words!



MEDPE – TROUSSES D’ÉTÉ

La fondation Clean

La fondation Clean s’efforce d’être une source d’inspiration, avec des activités de liaison, de sensibilisation et de mise à contribution visant à encourager les gens à préserver l’environnement. Il y en a pour tous les goûts : des marionnettes représentant des superhéros, des communications sur les économies d’énergie à la maison, des plans d’action pour les bassins hydrographiques, des séances d’apprentissage au travail pendant le repas de midi, etc. Dans le cadre du programme « EnviroEd » de la fondation Clean, nous rendons visite aux apprenants dans les écoles depuis plus de 15 ans. En 2020, nous avons lancé le programme « Learn at Home », avec des activités pédagogiques à faire quotidiennement, des vidéos, des expériences scientifiques et d’autres suggestions encore pour les apprenants de la maternelle à la 8e année. Pour en savoir plus : www.clean.ns.ca/learn-at-home

BÂTIS UN NID DE MOTS

Matériaux :

- Grande feuille de papier (tu peux coller deux feuilles ensemble ou même utiliser le fond d’une boîte de carton)
- Bâton de colle
- Paire de ciseaux
- Papier journal
- Petites bandes de papier de couleur
- Brindilles, ficelles, laine ou autre matériel créatif pour faire un nid!

Description :

1. Pose ta grande feuille de papier sur la table. Il s’agira de la base de ton nid.
2. Utilise les ciseaux pour découper le papier journal en bandes. Colle-les dans le fond de la feuille de papier pour créer la forme d’un nid.
3. Maintenant, remplis ton nid de mots inspirés par la nature! Tu devras lire afin de les trouver. Tu peux lire des revues (comme OWL, National Geographic, ou Chickadee) ou des livres. Cherche des mots qui te rappellent la nature. Par exemple : plume, tanière, brouillard, terre, glace, etc.
4. Écris les mots que tu trouves sur les petites bandes de papier de couleur.
5. Colle tes mots sur la nature dans le nid de mots. Tu peux même utiliser différentes couleurs de papier pour différents types de mots ou donner à chaque membre de ta famille une différente couleur pour écrire les mots trouvés. Ainsi, tu pourras voir qui peut trouver le plus de mots sur la nature!

CHANGE THROUGH CONVERSATION, ACTION AND ART

Angela Davis said, *“In a racist society it is not enough to be non-racist. We must be anti-racist.”*

Given the heightened interest in The Black Lives Matter movement and how it has exposed the injustice against Black people now is the time, more than ever, to fight against anti-black racism. That change begins with meaningful conversations and actions. There is no one way to delve into this topic just as there is no one approach to address and eradicate Racism and its impact

As a parent, opening discussions around race can be sensitive, and uncomfortably even messy. Start by talking with your child about anti-black racism and how systemic racism works. Make time to discuss what White privilege means and how it operates.

If you are a parent of a Black child, your child may have already experienced racism in their everyday lives. So it is even more important to check in with your child by listening to what they have experienced or witnessed and asking them how they feel. These are important first steps. As you discuss the issue, and help them interpret their experiences, remember to listen, validate and help them organize their thoughts. This will help you reflect as a family on their feelings and identify the necessary actions that can be taken to help address specific situations and participate in the anti-racism movement. For more detailed information and resources, please visit: <https://www.ednet.ns.ca/anti-racism>

Art can also be a great way to express your feelings. Using your conversations about Black Lives Matter, create a piece of art that represents what this movement means for you and your community. Display your art for friends, family, neighbours and community to see. This will spread awareness of racism and promote discussion about the need for change.

ENTRAINER DES CHANGEMENTS GRÂCE AUX DISCUSSIONS, AUX ACTIONS ET À L’ART

« Dans une société raciste, ce n’est pas suffisant de ne pas être raciste. Nous devons être anti-racistes. » (Angela Davis)

Compte tenu de l’intérêt accru dans le mouvement Black Lives Matter et de la façon dont celui-ci a exposé les injustices contre les Noirs, l’heure est venue plus que jamais de lutter contre le racisme anti-Noirs. Un tel changement commence par des discussions et des actions chargées de sens. Il n’existe pas de moyen unique de se plonger dans ce sujet, tout comme il n’existe aucune approche unique pour adresser et éliminer le racisme et ses répercussions.

En tant que parents, les discussions sur la race peuvent être un sujet sensible, inconfortable, ou même difficile. Commencez par parler à votre enfant du racisme anti-Noirs et du racisme systémique. Prenez le temps de parler du privilège des Blancs et de la façon dont cela fonctionne.

Si vous êtes parent d’un enfant Noir, il se peut que votre enfant ait déjà fait l’expérience du racisme

dans sa vie quotidienne. C’est pourquoi il est encore plus important de faire le point avec votre enfant en écoutant ce qu’il a vécu ou ce don’t il a été témoin et en lui demandant comment il se sent. Il s’agit de premières étapes importantes. Quand vous discutez de ce sujet et que vous aidez votre enfant à interpréter ses expériences, n’oubliez pas d’écouter, de valider leurs pensées et de les aider à les organiser. Vous pourrez ensuite, en tant que famille, réfléchir aux sentiments de votre enfant et déterminer les actions à prendre afin de régler des situations particulières et de participer au mouvement contre le racisme. Pour obtenir d’autres détails et des ressources, consultez le site Web suivant : <https://www.ednet.ns.ca/anti-racism>

L’art est une excellente façon d’exprimer vos sentiments. À partir de votre discussion sur le mouvement Black Lives Matter, créez une œuvre d’art qui représente ce que ce mouvement veut dire pour vous et votre communauté. Affichez votre art pour le montrer à vos amis, votre famille, vos voisins et votre communauté. Cela sensibilisera les gens au racisme et encouragera les discussions concernant la nécessité du changement.





OBSERVE, RECORD AND RELATE

 pukunmawel - palourde - quahog	 pkwimann - bleuet - blueberry	 sqolj - grenouille - frog
 wetj - vers - worm	 kinikwejit - fourmi - ant	 lentuk - chevreuil - deer
 amu - abeille - bee	 kopitej - cloporte - sowbug	 juki'kes - mésange - chickadee

OBSERVER, ENREGISTRER ET FAIRE CORRESPONDRE

Une grande partie du savoir des Mi'kmaq provient de la façon dont on remarque et on comprend les tendances dans le monde qui nous entoure. Qu'est-ce qu'une tendance? Une tendance est quelque chose qui se répète. Il peut s'agir d'un motif (comme les feuilles dans un arbre), d'un comportement (comme utiliser une bûche pour abri) ou d'un son (comme le chant d'un oiseau).

Lillian Marshall, Aînée mi'kmaw, explique que remarquer et comprendre les tendances dans le monde autour de nous est plus facile quand on observe, note et communique.

Amuse-toi à trouver ces animaux et ces plantes de Mi'kma'ki dans ton voisinage ou quand tu pars en aventure dans les bois, quand tu nages dans un lac ou quand tu marches sur la plage.

Qu'est-ce que tu observes? Est-ce que tu peux en prendre note par un dessin ou par écrit? Est-ce que tu peux le capturer dans une photo? Quels sont les liens? Est-ce que tu peux trouver les réseaux de la vie qui lient les choses que tu as trouvées?

RELATIONSHIPS

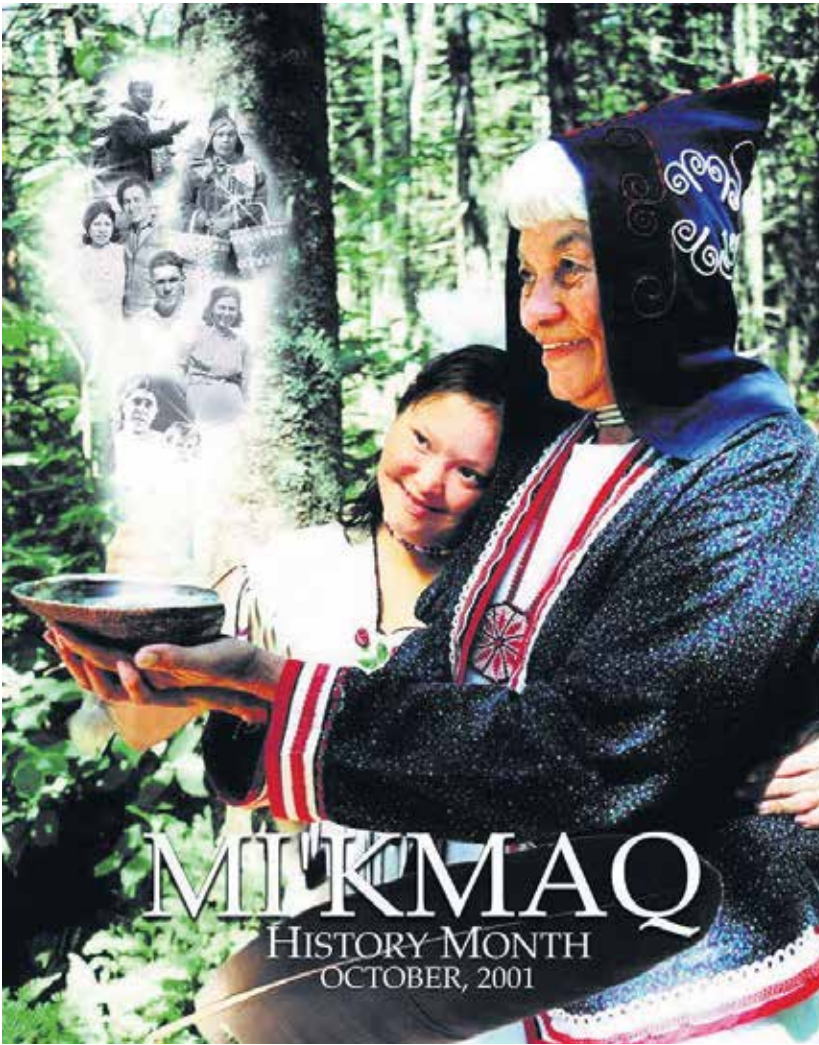
To the Mi'kmaq, relationships are all encompassing and include everyone and everything in our universe. Our word for **Relationship**, Ta'n Tela'matimk (Dawn-del-ah-mud-imk) is actually a verb meaning getting along with each other.

When looking at the teachings of **Relationships**, they are deeply rooted in spirituality, love, and the desire for peace. As Mi'kmaq, we have a spiritual connection to the earth by respecting it as a living, breathing being. The Elders also believe that relationships we have with Creator and with each other as the human family are very important.

When you think about the relationships in your life, who are you connected to? Who is your best friend? Have you ever thought about why that person is your best friend? Why do you think it's important to have good relationships in our lives?

We are taught to give the very best we have to others. That doesn't always mean giving material possessions. Sometimes it means listening, sharing, showing concern, and just being there for someone.

"Each of us is put here in this time and in this place, to personally decide the future of humankind. Did you think you were put here for something less?"—Chief Arvol Looking Horse, Lakota Elder



RELATIONS

Pour les Mi'kmaq, les relations englobent tout et comprennent tout ce qui existe dans l'univers. Notre mot pour **relation**, Ta'n Tela'matimk (Dawn-del-ah-mud-imk), est en fait un verbe qui signifie s'entendre avec les autres.

Quand on étudie les enseignements des **relations**, on remarque qu'elles sont profondément ancrées dans la spiritualité, l'amour et le désir pour la paix. Comme Mi'kmaq, nous avons un lien spirituel avec la terre, que nous respectons en tant qu'être vivant qui respire. Les Aînés croient aussi que les liens que nous entretenons avec le Créateur et avec les autres membres de notre famille humaine sont très importants.

Quand tu penses aux relations dans ta vie, à qui es-tu lié? Qui est ton meilleur ami? Est-ce que tu as déjà réfléchi aux raisons pour lesquelles cette personne est ta meilleure amie? Pourquoi crois-tu qu'il soit important d'avoir de bonnes relations dans notre vie?

On nous enseigne à donner aux autres le meilleur de nous-mêmes. Cela ne signifie pas toujours qu'il faut donner des possessions matérielles. Parfois, cela veut dire écouter, partager, se soucier de quelqu'un ou tout simplement être là pour eux.

« Chacun d'entre nous est né dans un endroit et une période afin que nous puissions personnellement déterminer l'avenir de la race humaine. Est-ce que vous croyiez que vous étiez là pour autre chose? » Chef Arvol Looking Horse, Aîné Lakota (traduction)

Building healthy relationships within the community checklist:

☐ Perform an act of kindness for someone else

☐ Give a shout-out to a family member or friend

☐ Draw a picture or write a letter, poem or song for someone you care for

Liste pour développer des relations saines dans ta communauté :

☐ Accomplis un acte de gentillesse pour quelqu'un

☐ Fais un compliment à un membre de ta famille ou à un ami

☐ Dessine un dessin ou écris une lettre, un poème ou une chanson pour quelqu'un que tu aimes

OUTDOOR ADVENTURE HUNT

Be safe as you look, listen, feel, and smell on the adventure. Take a friend along to enjoy the fun!

- Seed
- Twig
- Berries
- Acorn
- Yellow flower
- The wind
- Green leaf
- Ant
- Clover
- Pine cone
- Birch bark
- Butterfly
- Feather
- Lady bug
- Smooth rock
- A cloud
- A squirrel

CHASSE AU TRÉSOR EN PLEIN AIR

Reste en sécurité pendant que tu regardes, écoutes, touches et sens pendant ton aventure. Invite un ami à venir s'amuser avec toi!

- Graine
- Brindille
- Baies
- Gland
- Fleur jaune
- Vent
- Feuille verte
- Fourmi
- Trèfle
- Pomme de pin
- Écorce de bouleau
- Papillon
- Plume
- Coccinelle
- Roche lisse
- Nuage
- Écureuil

Black Cultural Centre

Create Your Own Postage Stamp

What makes someone or some place, special to you? It can be a person or place in your community or within Nova Scotia. All you need is a piece of paper. It can be made on colored or white paper, whichever you like, a pencil or pen, a ruler, and some crayons, colour pencils or markers.

Choose someone or a special place that you know in your community and get started. Below are a few stamps that Canada Post has made to give you an idea of what you can do.

Here are some examples of African-Nova Scotian stamps:

- 1) Famous Canadian classical singer Portia White
- 2) Children from the community of Africville
- 3) William Hall, VC.

Can you name the African-Nova Scotian community near you? Could you find it on a map?

Storytelling is part of the rich cultural fabric of African Nova Scotian communities. You can become a story teller about your community. What does community mean to you? Write a short story about your community or sit down and tell someone about your community and what makes it special to you? Both of these are great ways to share stories and experiences with others and it continues the tradition of storytelling.

You can even draw a map of the community to show where important places are. All you need is a piece of paper, a pencil or pen, and some crayons, colour pencils or markers. It can be made on coloured paper or white whichever you like to use.

Do you know? Where in Nova Scotia would you find the following:

You can use a book, brochure, or a computer to locate the answers to these questions.

- 1. The Black Loyalist Heritage Centre
- 2. Black Cultural Centre for Nova Scotia
- 3. Africville Museum
- 4. UNIA Hall

Who Am I?

- 5. I was born in Whitney Pier community in Sydney and became NS first Black Lieutenant Governor in 2006?
- 6. I am the oldest Black organization still in existence in Atlantic Canada. I was founded in 1854?
- 7. I am the all-time leading scorer in the history of Women's University Basketball in Canada?
- 8. We worked on reconstructing the Fortress on Citadel Hill in the 1790s and we helped to dig and lay the foundation for Government House on Barrington Street in Halifax?

Answers: 1 Birchtown; 2 Dartmouth or Cherry Brook Rd; 3 Halifax; 4 Glace Bay; 5 Dr. Mayann E. Francis; 6 The African United Baptist Association; 7 Justine Colley-Leger from East Preston; 8 The Jamaican Maroonz

Crée ton propre timbre

Qu'est-ce qui rend une personne ou un endroit spécial à tes yeux? Il peut s'agir d'une personne ou d'un endroit dans ta communauté ou en Nouvelle-Écosse. Tu as seulement besoin d'une feuille de papier. Tu peux te servir de papier blanc ou de couleur et dessiner avec un crayon, un stylo, une règle, des craies de couleur, des crayons de couleur ou des marqueurs.

Pour commencer, choisis une personne ou un endroit dans ta communauté qui est spécial à tes yeux. Voici quelques timbres circulé par Postes Canada pour te donner une idée de ce que tu pourrais dessiner.

- Voici quelques exemples de timbres afro-néoécossais :
- 1) La chanteuse classique canadienne célèbre Portia White
 - 2) Des enfants de la communauté d'Africville
 - 3) William Hall, V.C.

Est-ce que tu connais le nom de la communauté afro-néoécossaise près de toi? Est-ce que tu pourrais la repérer sur une carte?

La narration fait partie du riche tissu culturel des communautés afro-néoécossaises. Tu peux être un narrateur à propos de ta propre communauté. Qu'est-ce que ta communauté veut dire pour toi? Écris une courte histoire à propos de ta communauté, ou bien parle de ta communauté à quelqu'un et explique pourquoi elle est spéciale à tes yeux. Il s'agit là de deux excellentes façons de raconter des histoires et de faire part d'expériences aux autres; c'est ainsi que la tradition de la narration se poursuit.

Tu peux même dessiner une carte de la communauté afin de désigner les endroits importants. Tu as seulement besoin d'une feuille de papier blanche ou de couleur, selon ton choix, et d'un crayon, d'un stylo, de craies de couleur, de crayons de couleur ou de marqueurs.

Le sais-tu? Où en Nouvelle-Écosse trouverais-tu les endroits suivants?

Tu peux consulter un livre, un dépliant ou un ordinateur pour trouver les réponses à ces questions.

- 1. Le Black Loyalist Heritage Centre
- 2. Le Black Cultural Centre for Nova Scotia
- 3. Le Africville Museum
- 4. UNIA Hall

Qui suis-je?

- 5. Je suis née dans la communauté de Whitney Pier, à Sydney, et je suis devenue la première lieutenant-gouverneure noire de la Nouvelle-Écosse en 2006.
- 6. Je suis l'organisme noir le plus vieux qui existe encore au Canada atlantique. J'ai été créé en 1854.
- 7. Je suis la meilleure marqueuse de tous les temps dans l'histoire du basketball universitaire féminin au Canada.
- 8. Nous avons travaillé sur la reconstruction de la forteresse de Citadel Hill dans les années 1790, et nous avons aidé à creuser et à poser la fondation de Government House, sur la rue Barrington, à Halifax.

Réponses : 1 Birchtown; 2 Dartmouth ou Cherry Brook Rd; 3 Halifax; 4 Glace Bay; 5 Dre Mayann E. Francis; 6 La African United Baptist Association; 7 Justine Colley-Leger d'East Preston; 8 Les Maroons de la Jamaïque

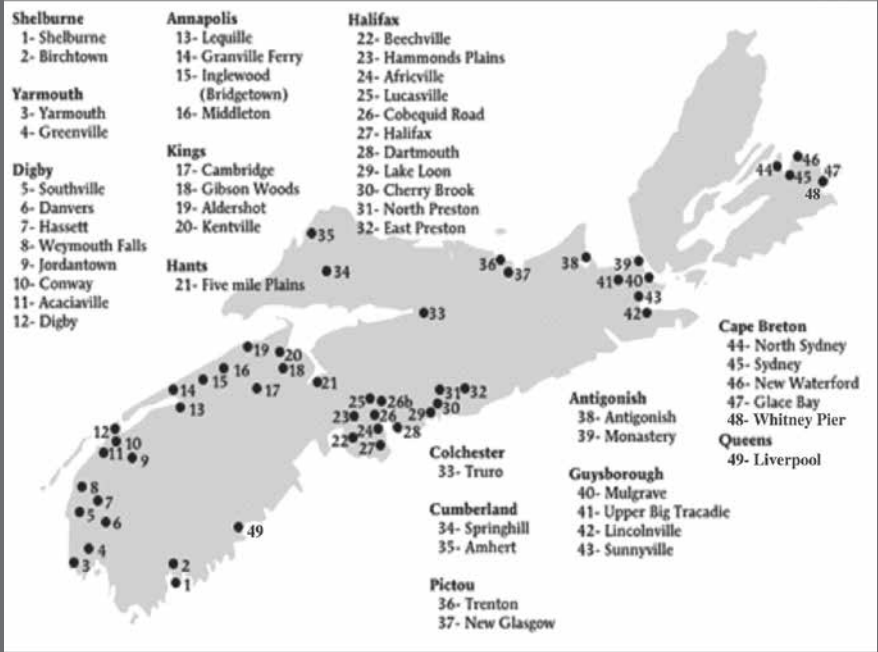
1.



2.



3.



LEARNING THROUGH EVERYDAY ACTIVITIES - SUMMER FUN

Lazy summer afternoons, walks along the beach,
Balmy evenings, cloudless skies, stars just out of reach,
Dipping toes in a quiet lake, resting in the shade...
These are the simple treasures of which August days are made.
- Bluemountain (adapted)

Remember: ROUTINES are important in summer too! Keep using pictures and lists to help with your routines.

MOVE YOUR BODY

Be a Warrior:

- From sitting, bring your arms out to the side. Twist your body so one hand is in front and one hand is in back. Imagine you are a strong warrior. Do both sides. Reach your hands up to the sky. Feel the strength in your shoulders.
- From kneeling, step one foot forward. Make sure your knee is above your ankle. Reach your hands up to the sky. You are a warrior. Do both sides.
- From standing, step one foot back. Point both feet forward. Reach your hands up to the sky.

Be a Cobra:

- Lay on your belly. Prop yourself up on your forearms. Press your hands into the ground to straighten your arms. Go back to your forearms. Slowly lower back down to lie on your belly. Slither like a snake.
- Lay on your belly. Bend your knees. Reach back and grab your feet with your hands. Breathe 3-5 breaths. Slowly lower back down to lie on your belly. You are a cobra.

Dance Like Nobody's Watching:

- Play your favourite music. Move your arms, hands, fingers, legs, feet or head with the music. When the music plays fast, move fast. When the music is soft, move softly. When the music stops, freeze in one spot. Think of other words that describe the music (e.g. marching, flowing, smooth, bumpy, jumpy). Move the way the music makes you feel.



L'APPRENTISSAGE AU MOYEN DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES - PLAISIR D'ÉTÉ

Après-midis d'été à ne rien faire, promenades le long de la plage,
Soirées douces, ciels clairs, étoiles hors de portée,
Tremper les pieds dans un lac calme, se reposer à l'ombre ...
Ce sont les trésors simples dont sont faits les jours d'août.
- Bluemountain (adaptation)

Rappelle-toi: Les ROUTINES sont importantes aussi en été! Continue à utiliser des images et des listes pour t'aider dans tes routines.

BOUGE TON CORPS

Sois un guerrier :

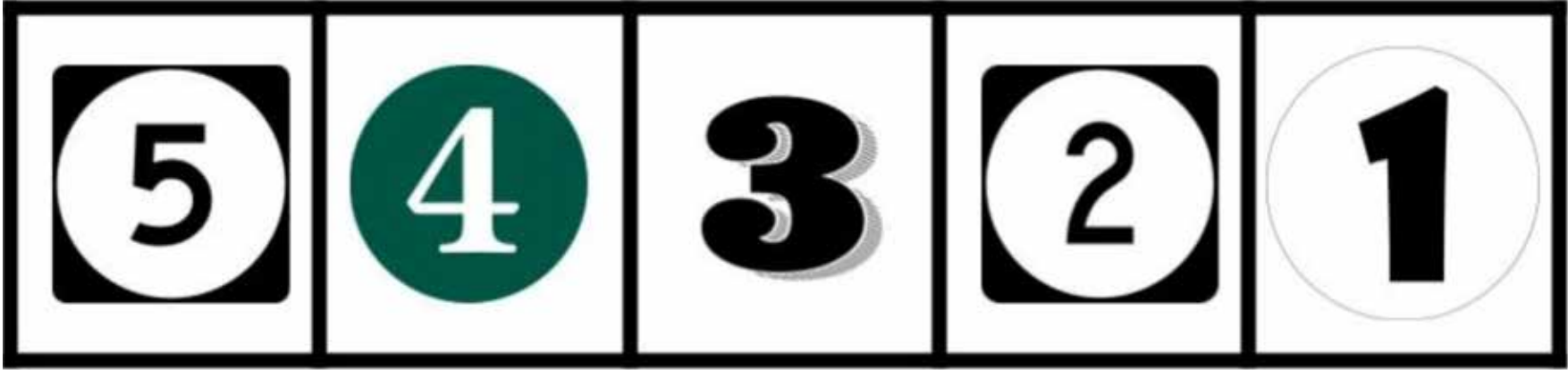
- En position assise, tends tes bras sur le côté. Tourne ton corps de sorte qu'une main soit devant et une main derrière. Imagine que tu es un puissant guerrier. Fais ce mouvement des deux côtés. Tends tes mains vers le ciel. Ressens la force dans tes épaules.
- En position accroupie, avance d'un pied. Assure-toi que ton genou est au-dessus de ta cheville. Tends tes mains vers le ciel. Tu es un guerrier. Fais ce mouvement des deux côtés.
- En position levée, recule d'un pied. Pointe les deux pieds vers l'avant. Tends tes mains vers le ciel.

Sois un cobra :

- Allonge-toi sur ton ventre. Soutiens-toi sur tes avant-bras. Appuie tes mains dans le sol pour redresser tes bras. Retourne à tes avant-bras. Abaisse lentement le dos pour t'allonger sur ton ventre. Glisse comme un serpent.
- Allonge-toi sur ton ventre. Plie tes genoux. Reviens en arrière et saisis tes pieds avec tes mains. Prends 3 à 5 respirations. Abaisse lentement le dos pour t'allonger sur ton ventre. Tu es un cobra.

Danse comme si personne ne te regardait:

- Joue ta musique préférée. Bouge tes bras, mains, doigts, jambes, pieds ou tête avec la musique. Quand la musique est rapide, bouge rapidement. Quand la musique est douce, bouge doucement. Quand la musique s'arrête, reste au même endroit. Pense à d'autres mots qui décrivent la musique (par exemple marcher, circuler, souple, mouvementé, agité). Bouge comme la musique te fait sentir.



BREATHE TO CALM

Picture Perfect:

- Close your eyes. Picture your favorite place. Slowly breathe in and out.
- Continue to breathe deeply and, with each breath, focus on one of the five senses in your favorite place.
- What do you **see**? **hear**? **smell**? **taste**? **feel**?



RESPIRE POUR ATTEINDRE LE CALME

Image parfaite :

- Ferme les yeux. Imagine ton endroit préféré. Inspire et expire lentement.
- Continue à respirer profondément et, à chaque respiration, concentre-toi sur l'un des cinq sens dans ton endroit préféré
- Que **vois**-tu? **entends**-tu? **sens**-tu?

goutes-tu? ressens-tu?

Reaching Your Roots:

- Imagine you are a tree. Stand or sit straight and tall. Take a slow deep breath in as you think of your legs, reaching down into the ground. Slowly breathe out as you wiggle your toes like roots growing under the earth.
- Take a slow deep breath in as you stretch your arms out like tree branches reaching up toward the sun. Slowly breath out as you wiggle your fingers like leaves moving in the breeze. As you lower your arms and let your body relax again.



Atteindre tes racines

- Imagine que tu es un arbre. Tiens-toi debout ou assis le corps droit et la tête haute. Respire lentement et profondément en pensant à tes jambes, en t'abaissant vers le sol. Expire lentement en remuant les orteils comme des racines qui poussent sous la terre.
- Inspire lentement et profondément en étirant tes bras comme des branches d'arbre tendues vers le soleil. Expire lentement en remuant les doigts comme des feuilles qui bougent dans la brise. Pendant ce temps, baisse tes bras et laisse ton corps se détendre à nouveau.

TRANSITION / PREP FOR SCHOOL

“You have brains in your head. You have feet in your shoes. You can steer yourself any direction you choose.” Dr. Seuss

You have an important role to play:

- Make a list of items you need and the questions you have.
- Contact the school (you or your parent(s)/guardian) the week before school begins.
- Talk about your transition. Arrange a visit, virtual or in person (if permitted).
- Plan for your return, thinking about the individual supports you may need.

TRANSITION / PRÉPARATION POUR L'ÉCOLE

« Tu as un cerveau dans ta tête. Tu as des pieds dans tes chaussures. Tu peux te diriger dans n'importe quelle direction choisie. » Dr. Seuss

Tu as un rôle important à jouer :

- Fais une liste des éléments dont tu as besoin et des questions que tu as.
- Contacte l'école (toi ou tes parents ou tuteurs) la semaine avant le début des cours.
- Parle de ta transition. Organise une visite, virtuelle ou en personne (si cela est autorisé).
- Planifie ton retour en pensant aux structures individuelles de soutien dont tu pourrais avoir besoin.

SUMMER GOIN-FISHIN'

A fun twist on go-fish, a great way to play on a rainy day.

Set-up:

- Use materials from home (paper, cardboard, markers, scissors) to make about 30 game cards.
- Think of an action that everyone can do. (eg. give a compliment, name the people in your family, sing a favorite song, touch your nose).
- Write each action on 2 game cards so there are pairs.
- Mix up the cards and stack them with the action side down.
- Begin by giving each player 3 cards and place the remaining cards on the table or floor between the players. This is the “game” pile.
- If there are any pairs, players place them in their own “win” pile. Once the pairs are removed play begins.

How to Play:

- Player 1 asks Player 2 for a card (eg. “Do you have a ‘touch your nose’ card?”).
- If Player 2 **does** have the card, *then* Player 2 gives the card to Player 1. Player 1 then completes the action on the card, places the pair of cards in the “win” pile, and takes another turn.
- If Player 2 **does not** have the card, *then* Player 1 has to “go fish” which means Player 1 picks a card from the game pile and it is Player 2’s turn.
- Continue playing until all the cards are gone and matches are made.
- The player with the most pairs wins!

UN ÉTÉ AVEC LE JEU GO-FISH (ALLER À LA PÊCHE)

Une variante amusante du jeu Go-Fish, et une excellente façon de jouer un jour de pluie.

Organisation :

- Utilise des matériaux de la maison (papier, carton, marqueurs, ciseaux) pour fabriquer environ 30 cartes de jeu.
- Pense à une action que tout le monde peut faire. (Par exemple, fais un compliment, nomme les membres de ta famille, chante une chanson préférée, touche ton nez).
- Écris chaque action sur 2 cartes de jeu pour faire des paires.
- Mélange les cartes et empile-les avec le côté action vers le bas.
- Commence par donner à chaque joueur 3 cartes et mets les cartes restantes sur la table ou au sol entre les joueurs. Ceci est la pile « de jeu ».
- S'il y a des paires, les joueurs les mettent dans leur propre pile « gagnante ». Une fois les paires retirées, le jeu commence.

Comment jouer :

- Le joueur 1 demande une carte au joueur 2 (par exemple, « As-tu une carte avec le texte « touche ton nez »? »).
- Si le joueur 2 **possède** la carte, alors le joueur 2 donne la carte au joueur 1. Le joueur 1 termine ensuite l'action indiquée sur la carte, met la paire de cartes dans la pile « gagnante » et prend un autre tour.
- Si le joueur 2 **ne possède pas** la carte, alors le joueur 1 doit « aller à la pêche », ce qui signifie que le joueur 1 choisit une carte dans la pile de jeu et c'est au tour du joueur 2 de jouer.
- Continue de jouer jusqu'à ce que toutes les cartes soient utilisées et que les combinaisons soient faites.
- Le joueur avec le plus de paires gagne!

PRE-PRIMARY: ADVENTURES IN AUGUST
SUMMER FUN!

Play nurtures the imagination and inspires joy. Through play children develop a sense of adventure and learn essential skills such as problem solving, working with others, sharing and much more. Play is the way that children learn about the environment, their bodies and their place in the world around them. Need a little inspiration – here are some ideas. Have fun and play this summer!

Camping in your own backyard – set up a tent or sleep under the stars!



Gardening - with stakes or sticks create a frame on which beans, snow peas or cherry tomatoes can grow.



Beach – dig in the sand, make sand-castles, and collect seashells



Make a fort – you can use simple materials like cardboard boxes and branches or hang old sheets from the clothesline.



Plaisirs d'été!

PRÉMATERNELLE : AVENTURES EN AOUT

Le jeu nourrit l'imagination et inspire la joie. Quand ils jouent, les enfants développent leur sens de l'aventure et apprennent des compétences essentielles telles que la résolution de problèmes, la collaboration, le partage et plus encore. Par l'entremise du jeu, les enfants apprennent à propos de l'environnement, de leur corps et de la place qu'ils occupent dans le monde autour d'eux. Voici quelques idées au cas où vous auriez besoin d'un peu d'inspiration. Amusez-vous et jouez cet été!

Camping dans votre propre cour — Montez une tente ou dormez sous les étoiles!

Jardinage — Utilisez des piquets ou des branches pour créer un cadre sur lequel des haricots, des pois manget-outs ou des tomates cerises pourront pousser.

Plage — Creusez dans le sable, bâtissez des châteaux de sable et ramassez des coquillages.

Bâtir un fort – Vous pouvez utiliser des matériaux simples tels que des boîtes de carton et des branches, ou même accrocher de vieux draps sur la corde à linge.

Catch fireflies at dusk. Use an old jar but remember to poke holes in the lid for them to breathe and let them out before you go in.



Attrapez des mouches à feu à la tombée du jour. Utilisez un vieux bocal, mais n'oubliez pas de percer des trous dans le couvercle pour qu'elles puissent respirer, et laissez-les aller avant de rentrer.

Backyard obstacle course – Use hoops, wooden beams, rocks to run around. Set a timer and work to improve your time. It's great exercise and a lot of fun!



Course à obstacles dans la cour — Utilisez des cerceaux, des poteaux de bois ou des roches que vous devrez contourner en courant. Mettez le chronomètre et tentez d'aller de plus en plus vite. C'est un bon exercice qui est de plus très amusant!

Draw shadows – get some chalk and copy a shadow of another person or a toy animal. Use sidewalk chalk to create pictures and messages for your neighbours.



Dessinez des ombres — Avec une craie, copiez l'ombre d'une autre personne ou d'un animal de peluche. Dessinez à la craie sur le trottoir et laissez des images ou des messages pour vos voisins.

Draw pictures for people in nursing homes who miss their families.



Dessinez des dessins pour les personnes dans des foyers pour personnes âgées qui s'ennuient de leur famille.

OTHER IDEAS:

- Make a birdfeeder <https://www.wikihow.com/Make-a-Bird-Feeder> Hang from a tree and watch for new friends.
- Go fishing — children under 17 don't need a license!
- Nature scavenger hunt — finds thing in your backyard!
- Stargazing — get outside and explore the night sky. Download a free app such as Skyview Lite to help identify stars, constellations, planets and satellites.
- Play Frisbee, climb trees, fly a kite, jump rope, take a walk in the woods — be active.
- Join a library summer reading program

AUTRES IDÉES :

- Bâtissez une mangeoire pour oiseaux : <https://www.wikihow.com/Make-a-Bird-Feeder>. Accrochez-la dans un arbre et gardez l'œil ouvert pour de nouveaux amis.
- Allez à la pêche : les enfants âgés de moins de 17 ans n'ont pas besoin de permis!
- Chasse au trésor dans la nature — trouvez des objets dans votre cour!
- Regardez les étoiles — sortez dehors et observez le ciel nocturne. Téléchargez une appli gratuite telle que Skyview Lite afin de vous aider à identifier les étoiles, les constellations, les planètes et les satellites.
- Jouez au Frisbee, grimpez des arbres, faites voler un cerf-volant, sautez à la corde, allez marcher dans les bois — soyez actifs.
- Inscrivez-vous à un programme de lecture d'été à la bibliothèque.



Start your adventure around Nova Scotia by colouring the circle closest to where you live. For each activity you complete from this calendar, please colour in a different circle. How many circles can you identify (place names)? Did you “travel” around the entire province by trying all of the activities?

Learning as a New Adventure

Learning is a holistic experience. It involves you, it involves others like family/friends, and it involves your environment. Use the space below to share your learning experiences in a way that is meaningful to you...use words or engage in artwork, It should reflect your voice and your ideas. Think about your adventures in physical activity, healthy habits, healthy relationships, and mindfulness.



Physical Activity
How have I learned with my body?

Healthy Relationships
What have I learned from others?

Healthy Habits
What have I learned about my environment?

Mindfulness
What have I learned about my spirit and my way of thinking about the world?



Commence ton aventure en Nouvelle-Écosse en coloriant le cercle le plus proche de chez toi. Pour chaque activité que tu effectues à partir de ce calendrier, colorie un cercle différent. Combien de cercles peux-tu identifier (noms de lieux)? As-tu « voyagé » dans toute la province en essayant toutes les activités?

L'apprentissage en tant que nouvelle aventure

L'apprentissage est une expérience holistique. Elle te concerne, et concerne d'autres personnes comme ta famille et tes amis, ainsi que ton environnement. Utilise l'espace ci-dessous pour partager tes expériences d'apprentissage d'une manière qui soit chargée de sens pour toi : utilise des mots ou implique-toi dans des œuvres d'art. Cela devrait refléter ta voix et tes idées. Pense à tes aventures en matière d'activité physique, d'habitudes saines, de relations saines et de pleine conscience.

Activité physique
Comment ai-je appris à l'aide de mon corps?

Relations saines
Qu'est-ce que j'ai appris des autres?

Habitudes saines
Qu'est-ce que j'ai appris sur mon environnement?

Pleine conscience
Qu'est-ce que j'ai appris sur mon esprit et ma façon de penser le monde?

For this edition of the activity calendar, we encourage you to try new things. Choose the activities that you prefer, related to: Physical Activity, Healthy Habits, Healthy Relationships and Mindfulness. You can pick something new each day or go back to a few favourites and do them again. Use the accompanying map of Nova Scotia and colour in a circle for every activity you complete. How many can you try? Be adventurous and use your imagination for these activities :)

Remember to always follow Public Health directives on social distancing and ensure compliance expectations are up to date when participating in any of the activities in the calendar. Have a safe & happy summer :) Enjoy!

DID YOU KNOW?

- ... You may not be exercising hard enough if you can sing while doing your activity.
- ... You're getting vigorous aerobic activity if you can only say a few words while doing your activity.
- ... For health benefits, children aged 5-11 years should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.

- ... sleeping 8-10hrs will improve memory and keeps your heart healthy
- ... eating a healthy breakfast will kick start your metabolism and help burn calories throughout the day
- ... 8-10 glasses of water per day is recommended to maintain functional hydration levels.

- ... creating positive relationships can improve self-esteem, mood and confidence.
- ... studies show that those engaged in positive relationships live longer.
- ... people who develop healthy relationships, engage in healthy activities together.

**GRADES
P-4**

SUMMER ADVENTURE

WEEK 1				WEEK 2				WEEK 3				WEEK 4																			
The adventure begins with a song! Sing and plan to perform an action song! If you don't know one, create your own!	Make sure you are drinking 8-10 glasses of water a day this month. Make a table or chart that shows how many glasses you drank each day.	Ask others in your household to pretend to be in a parade with you. Each of you can imagine that you are playing a different instrument as you parade around.	Make a tent with a blanket or a towel. Sit inside and hum a song that makes you feel peaceful.	Make a set of cards. On the cards put, Jump, Stretch, Skip, Run, Dance or your own ideas. Pick a card and do the activity!	Take three good breaths before getting ready for bed. Now you're ready to settle in for a good night's sleep.	Make a reading corner at home using blankets and pillows. Now you can read or be read to for 10 -15 minutes.		Lay down and focus on breathing in and out. Have someone time you for 2 minutes. Can you think of another healthy activity you can do for 2 minutes?	Holding your weight on your hands and toes, get as low to the floor as you can and move quietly around the house. Get others involved. Be your favourite superhero.	Make sure to reapply sunscreen every couple of hours. It should be the size of a nickel in your hand. Track the times you reapply sunscreen.	As soon as you get out of bed shake your body any way you like for 10 seconds. Are you awake now? Good! Now pick a different movement and do it 10 times.	Put your body into different animal shapes. Stretch, reach and hold your shape as you remember to breathe.	Go on an adventure. Find as many leaves, flowers, rocks, branches as you can. How many different shapes and sizes can you find? Make a design with the items you found.	Using only circles, draw as many animals as you can think of. Write the name of the animals and add colour. Act out or move like your animal drawing!		Explore one of these elements depending on your weather: Earth: Lay on the ground Air: Watch the leaves blow in the wind Fire: Watch the sunrise or sunset Water: Dance in the rain	Have a collage night with members of your household or refer to the collage you made in July. Everyone choose 5-10 images and create an adventure story together.	Use recyclables to create a spaceship. How tall does it have to be to include all members of your household? Sing a song about visiting the moon.	Choose a letter from your name. Go on a treasure hunt for objects that start with that letter. When you're outside, stay back from roadways.	Go outside and throw a ball up in the air for every word you can think of that rhymes with cat. Can you pick other words to use? Don't have a ball? Wad up a pair of socks and use that!	Think about how your actions make a difference to others. Draw a picture of you making a difference or have a conversation with a member of your household about it.	Move around your home acting out different emotions. Can you move in ways that show happy, sad, shy, or angry?	Move around your home acting out different emotions. Can you move in ways that show happy, sad, shy, or angry?		Take a walk outside. Don't forget your hat! Listen to the birds. Can you make the same sounds as they do?	Do something nice for someone today. How did it make you feel?	Think of 3 people you're grateful for and tell them why. Think of a way to compliment them.	Move fast, then really slow, and now at medium speed. Which one makes your heart go faster?	Help prepare a snack or drink for everyone in your household. Have a picnic!	Is it sunny or cloudy? Make your own weather report with temperature and picture of the sky today.	Say something positive to everyone you see today. Don't forget to look in the mirror!

4e année : AVENTURES D'ÉTÉ

Pour cette édition du calendrier d'activités, nous t'encourageons à essayer de nouvelles choses. Choisis les activités que tu préfères, liées à : l'activité physique, les habitudes saines, les relations saines et la pleine conscience. Tu peux choisir quelque chose de nouveau chaque jour ou revenir à quelques activités préférées et les refaire. Utilise la carte de la Nouvelle-Écosse qui l'accompagne et colorie un cercle pour chaque activité que tu accomplis. Combien peux-tu en essayer? Mets-toi au défi et utilise ton imagination pour ces activités :) N'oublie pas de toujours suivre les directives de santé publique sur la distanciation physique et de t'assurer que les attentes en matière de confort sont à jour lorsque tu participes à l'une des activités du calendrier. Passe un bon et heureux été :) Profites-en!

LE SAVAIS-TU?

ACTIVITÉ PHYSIQUE

...Tu ne t'entraînes peut-être pas assez fort si tu peux chanter pendant ton activité.

... Tu fais une activité aérobique intense si tu peux seulement dire que quelques mots tout en faisant ton activité.

... Pour tirer des bienfaits pour la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient accumuler quotidiennement au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

HABITUDES SAINES

... Dormir de 8 à 10 heures améliorera la mémoire et gardera ton cœur en bonne santé.

... Manger un déjeuner sain stimulera ton métabolisme et t'aidera à brûler des calories tout au long de la journée.

... Huit à dix (8 à 10) verres d'eau par jour sont recommandés pour maintenir les niveaux d'hydratation fonctionnels.

RELATIONS SAINES

... Créer des relations positives peut améliorer l'estime de soi, l'humeur et la confiance.

... Des études montrent que ceux qui entretiennent des relations positives vivent plus longtemps.

... Les gens qui développent des relations saines participent ensemble à des activités saines.

PLEINE CONSCIENCE

... Prendre le temps de se détendre peut améliorer la santé mentale en général.

... Les techniques de relaxation peuvent améliorer le sommeil.

... L'utilisation de techniques telles que le yoga et la méditation peut nous aider à devenir plus conscients de nos pensées.

4e année

AVENTURES PENDANT L'ÉTÉ

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
L'aventure commence par une chanson! Chante et prépare-toi à chanter une chanson d'action! Si tu n'en connais pas, invente ta propre chanson!	Couche-toi et concentre-toi sur ta respiration. Demande à quelqu'un de te chronométrer pendant deux minutes. Est-ce que tu as une autre activité bonne pour la santé que tu pourrais faire pendant deux minutes?	Explore l'un des éléments suivants, selon le temps qu'il fait : Terre : couche-toi au sol. Air : regarde les feuilles voler dans le vent. Feu : regarde le lever ou le coucher de soleil. Eau : danse sous la pluie.	Fais une promenade dehors. N'oublie pas ton chapeau! Écoute les oiseaux. Est-ce que tu es capable de produire les mêmes sons qu'eux?
L'aventure commence par une chanson! Chante et prépare-toi à chanter une chanson d'action! Si tu n'en connais pas, invente ta propre chanson!	En te tenant en équilibre sur tes mains et tes orteils, abaisse-toi aussi près du sol que possible et déplace-toi ensuite silencieusement dans la maison. Demande à d'autres de participer. Deviens ton superhéros préféré.	Utilise des articles recyclables pour créer un vaisseau spatial. Quelle hauteur faut-il qu'il ait pour que tous ceux qui vivent chez toi puissent être inclus? Chante une chanson sur un voyage dans la lune.	Fais quelque chose de gentil pour quelqu'un aujourd'hui. Quel est-ce que tu ressens alors?
Demande aux autres personnes chez toi de faire semblant qu'ils participent à un défilé avec toi. Chacun peut imaginer qu'il joue d'un instrument de musique différent pendant qu'il défile.	Prends bien soin de mettre une nouvelle couche d'écran solaire toutes les deux heures. Il faut mettre une quantité de la taille d'une pièce de cinq cents environ dans ta main. Surveille bien l'heure à laquelle tu mets une nouvelle couche d'écran solaire.	Choisis une lettre de ton nom. Pars à la chasse au trésor pour trouver des objets commençant par la lettre. Quand tu es dehors, reste à bonne distance de la route.	Deplace-toi rapidement, puis très lentement et enfin à vitesse moyenne. Quelle vitesse fait battre ton cœur plus vite?
Crée une tente avec une couverture ou une grande serviette de bain. Assieds-toi sous la tente et fredonne une chanson qui t'apaise.	Dès que tu te réveilles, secoue ton corps dans tous les sens pendant 10 secondes. Est-ce que tu es réveillé maintenant? Bien! Maintenant, choisis un mouvement différent et fais-le 10 fois.	Sors et lance une balle en l'air à chaque mot auquel tu penses qui rime avec « toi ». Est-ce que tu peux choisir d'autres mots à utiliser pour la même activité? Si tu n'as pas de balle, prends une paire de bas, mets-les en boule et utilise ça à la place!	Fait-il soleil ou le temps est-il nuageux? Prépare ta propre émission de météo avec la température et une image du ciel tel qu'il apparaît aujourd'hui.
Fabrique un jeu de cartes. Écris sur les cartes : « Sauter », « Étirer-toi », « Sautiller », « Cours », « Danse » ou d'autres actions encore. Tire une carte et fais l'activité indiquée!	Donne à ton corps la forme de différents animaux. Fais des étirements, mets tes membres dans la bonne position et reste dans cette position, en te rappelant de respirer normalement.	Reflexe à tes actions et au fait qu'elles peuvent avoir un effet positif sur les autres. Dessine une image te représentant en train de faire un bon geste ou bien discute de cette action avec quelqu'un.	Dis quelque chose de positif aux personnes que tu vois aujourd'hui. N'oublie pas de regarder dans le miroir!
Respire profondément trois fois avant de te préparer à aller au lit. Maintenant tu es prêt à bien dormir pendant la nuit.	Pars en aventure. Trouve autant de feuilles, de fleurs, de cailloux et de branches que possible. Combien de formes et de tailles différentes es-tu capable de trouver? Conçois un motif avec les articles que tu as trouvés.	Déplace-toi dans la maison en faisant semblant de ressentir différentes émotions. Est-ce que tu es capable de te déplacer d'une façon qui indique que tu es heureux, triste, timide ou en colère?	

5-9 SUMMER ADVENTURES

For this edition of the activity calendar, we encourage you to try new things. Choose the activities that you prefer, related to: Physical Activity, Healthy Habits, Healthy Relationships and Mindfulness. You can pick something new each day or go back to a few favourites and do them again. Use the accompanying map of Nova Scotia and colour in a circle for every activity you complete. How many can you try? Be adventurous and use your imagination for these activities :)

Remember to always follow Public Health directives on social distancing and ensure compliance expectations are up to date when participating in any of the activities in the calendar. Have a safe & happy summer :) Enjoy!

DID YOU KNOW?

PHYSICAL ACTIVITY

... You may not be exercising hard enough if you can sing while doing your activity.

...You're getting vigorous aerobic activity if you can only say a few words while doing your activity.

... For health benefits, children aged 5-11 years should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.

HEALTHY HABITS

... sleeping 8-10hrs will improve memory and keeps your heart healthy

... eating a healthy breakfast will kick start your metabolism and help burn calories throughout the day

... 8-10 glasses of water per day is recommended to maintain functional hydration levels.

HEALTHY RELATIONSHIPS

... creating positive relationships can improve self-esteem, mood and confidence.

... studies show that those engaged in positive relationships live longer.

... people who develop healthy relationships, engage in healthy activities together.

MINDFULNESS

... that taking time to relax can improve your overall mental health.

... that relaxation techniques can improve sleep.

... that using techniques such as yoga and meditation can help us become more aware of our thoughts.

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

Using cards (a deck or homemade), complete exercises based on the suit & number. Face cards are worth 15. You choose the exercises for each suit.	Look back on the <i>Settle Into Summer</i> calendar. How many activities did you do? Can you set a goal to improve on any of your healthy habits? Did you start any new healthy habits?	Give away 5 hugs (or high five, or fist bump) to people in your bubble to make your heart happy and healthy today.	Go outside & listen to all of the sounds around you. When you get home, write/draw or create a chart/graph of everything you remember. This is mindful listening.	Invite someone to a movement challenge. E.g. high knees, side to side hops, arm raises, bicep curls How many can you do in one minute? How many can you do in 2 minutes?	Try to limit your time on devices to no more than 2 hrs/day. How much screen time do you have each day? Each week? Can you cut back? This includes TV, radio, etc.	Make a poster or use window paint to share a positive message to frontline workers, neighbors, essential workers, etc.
Share 1 example with a friend where you connected with someone in a positive way. How does sharing that memory make you feel?	Get outside! Go for a minimum 30 min walk, roll, bike, etc. in your neighborhood.	Are you getting enough sleep each night? You need 8-10 hours of rest. Add 15 min each night to slowly get more if you need it.	Write a letter to someone about an adventure you have taken in the past or one you would like to take.	Say something positive to everyone you see today. Don't forget to look in the mirror! It is important to think positive things about yourself.	Develop a scavenger hunt for members of your household using items that can be found in your home or in your yard.	Tell someone a joke today! Laughing is a great way to make you, and others feel good. Write down your jokes & make a book.
Each day this week write down one thing that you appreciate about someone in your household or community. Place the notes in a jar/container & at the end of the week share.	Take some time to think of things you are grateful for. Write down 5 things and look at them every day when you wake up and go to bed.	Find 3 items from around your home & create a game that must include a skill or movement. Create a scoring system. Play the game individually or with someone in your household..	Think of something you can do to help a neighbour or household member. Is there a chore you can do to help them? Watering plants or sorting recycling are simple things you can do.	Tell someone about why your favourite music or song means a lot to you.	Write positive messages on flat rocks. On your next outdoor adventure, place the rocks along your path where others can find them.	Choose your favorite fitness movements and create a routine. Be sure to include both upper and lower body movements. Try to have the routine last for 20 mins or more.
Being thankful is important for having a positive and healthy outlook on life. Write a thank you card to someone that has done something for you or who has helped you have a good summer.	Play a game with a friend/relative online, over the phone or in person.	Think about how your actions make a difference to others. Think of 3 things you can do to make someone else's day better.	Gather 3 containers of different sizes & 10 pairs of socks. Place the containers at different distances. The closest container = 1 pt. The middle container =2 pts. & 3 pts. for the furthest.	Have you been reading each day? 15 minutes of reading something you enjoy; a novel, comic, or magazine is a great habit to help you keep learning. Try starting today if you haven't already.	Create secret handshakes with members of your home. They can be as simple or as complicated as you decide to make them! See how many moves you can include.	On a clear night, go outside & lay down. Focus on breathing in and out. Do this silently and stay still, focusing for 5 minutes. Can you see any constellations, planets, or satellites?

5e à la 9e année : AVENTURES D'ÉTÉ

Pour cette édition du calendrier d'activités, nous t'encourageons à essayer de nouvelles choses. Choisis les activités que tu préfères, liées à : l'activité physique, les habitudes saines, les relations saines et la pleine conscience. Tu peux choisir quelque chose de nouveau chaque jour ou revenir à quelques activités préférées et les refaire. Utilise la carte de la Nouvelle-Écosse qui l'accompagne et colorie un cercle pour chaque activité que tu accomplis. Combien peux-tu en essayer? Mets-toi au défi et utilise ton imagination pour ces activités :)

N'oublie pas de toujours suivre les directives de santé publique sur la distanciation physique et de t'assurer que les attentes en matière de conformité sont à jour lorsque tu participes à l'une des activités du calendrier. Passe un bon et heureux été :) Profites-en!

LE SAVAIS-TU?

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE
... Tu ne t'entraînes peut-être pas assez fort si tu peux chanter en faisant ton activité.
... Tu fais une activité aérobique intense si tu peux seulement dire quelques mots tout en faisant ton activité.
... Pour tirer des bienfaits pour la santé, les enfants âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler quotidiennement au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité

HABITUDES SAINES

... Dormir de 8 à 10 heures améliorera la mémoire et gardera ton cœur en bonne santé.
... Manger un déjeuner sain stimulera ton métabolisme et t'aidera à brûler des calories tout au long de la journée.
... Huit à dix (8 à 10) verres d'eau par jour sont recommandés pour maintenir les niveaux d'hydratation fonctionnels.

RELATIONS SAINES

... Créer des relations positives peut améliorer l'estime de soi, l'humeur et la confiance.
... Des études montrent que ceux qui entretiennent des relations positives vivent plus longtemps.
... Les gens qui développent des relations saines participent ensemble à des activités saines.

PLEINE CONSCIENCE

... Prendre le temps de se détendre peut améliorer la santé mentale en général.
... Les techniques de relaxation peuvent améliorer le sommeil.
... L'utilisation de techniques telles que le yoga et la méditation peut nous aider à devenir plus conscients de nos pensées.

5e-9e année

AVENTURES PENDANT L'ÉTÉ

SEMAINE 1

Crée une œuvre d'art utilisant de la peinture pour fêter les pour écrire un message positif adressé aux personnes de ta communauté. (pense à la page 10)

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

SEMAINE 2

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

SEMAINE 3

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

SEMAINE 4

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

Essaie de lancer le ballon que tu as appris à lancer. Essaie de le lancer avec les deux mains, avec les deux pieds, avec les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc. Essaie de le lancer avec les deux pieds et les deux bras, etc.

GLOW BUGS

Search and Find Game

LUCIOLES

Jeu pour chercher et trouver



Perfect for a warm summer night outside, this game is easy to setup and lots of fun!

Parfait pour les chaudes nuits d'été passées en plein air. Ce jeu est facile à organiser et très amusant!

What you need:

- Plastic Easter eggs
- Battery operated tea lights
- Black permanent marker
- Bags and a large plastic bin
- Outdoor space at night or a dark room

Vous aurez besoin des choses suivantes :

- Œufs de Pâques en plastique
- Lumignons à piles
- Marqueur noir
- Sacs et grand bac de plastique
- Espace en plein air la nuit ou pièce sombre.

Step 1: Make Glow Bugs

Use a black permanent marker to draw a cute face and wings on the Easter eggs. The pointed end of the egg is the back of the bug and the wide end is the head. Let the drawings dry.

Étape 1 : Faire des lucioles

Utilisez un marqueur noir pour dessiner un beau visage et des ailes sur les œufs de Pâques. La partie de l'œuf en pointe est le dos de l'insecte et la partie plus large est la tête. Laissez les dessins sécher.

Step 2: Light up Glow Bugs

Turn on all the battery operated tea lights. Put them inside the Easter eggs. The light should be facing the pointed end of the Easter egg. Then close the Easter egg. Now you have a Glow Bug!

Étape 2 : Allumer les lucioles

Allumez tous les lumignons à piles. Mettez-les dans les œufs de Pâques. La lumière doit faire face au bout en pointe de l'œuf. Fermez l'œuf. Voilà, vous avez une luciole!

Step 3: Hide Glow Bugs

Hide the Glow Bugs (with their lights on) outside at night, or in a dark room. You should see flickering Glow Bugs in the dark! Place a large bin at the "starting point" of the search to collect the Glow Bugs as they're found.

Étape 3 : Cacher les lucioles

Cachez les lucioles (avec les lumignons allumés) dehors la nuit ou dans une pièce sombre. Vous devriez être capable de voir les lucioles dans le noir! Placez un grand bac au point de départ pour y placer les lucioles à mesure qu'on les trouve.

Step 4: Search for Glow Bugs

Give each person a bag to collect Glow Bugs. When the bags are full, dump them into the large bin. You can re-hide the Glow Bugs when no-one is looking, and say they escaped! Continue playing until all the Glow Bugs are found.

Étape 4 : Chasse aux lucioles

Donnez à chaque personne un sac pour ramasser les lucioles. Quand les sacs sont pleins, videz-les dans le grand bac. Vous pouvez cacher les lucioles une deuxième fois quand personne ne regarde et dire qu'elles se sont échappées! Continuez le jeu jusqu'à ce que l'on ait trouvé toutes les lucioles.

I AM FULL OF MAGIC

JE SUIS PLEIN DE MAGIE

The Youth Project is a non-profit organization that supports and services 2SLGBTQ+ youth under 26 in Nova Scotia. Please visit our website and social media for more information on programming, support services, education, and resources.

Le Youth Project est une association à but non lucratif qui soutient et offre des services aux jeunes de moins de 26 ans faisant partie de la communauté 2SLGBTQ+ en Nouvelle-Écosse. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations sur nos programmes, nos services dans les écoles et en dehors ainsi que nos ressources.

Adventures in August

BEEcause reading books is so crucial to learning new, exciting and challenging words; BEA’s members and staff want you to remember to “*BEE-a-Scholar*” this summer while still keeping it fun. Staff of *BEA’s Regional Educators Program* and its after-school programs (the CAEPs) encourage you to select your favorite book and create a story sack.

A story sack is a hands-on literacy activity and a unique concept suited for children, families, libraries, schools, after-school programs and more...the list goes on and on!

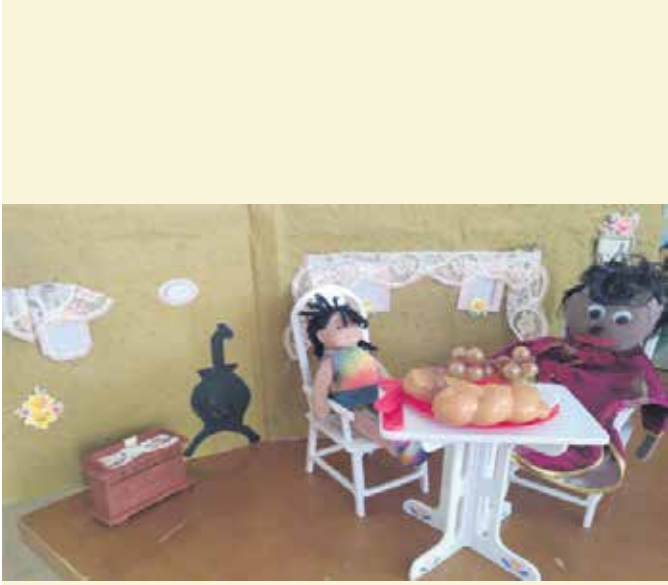
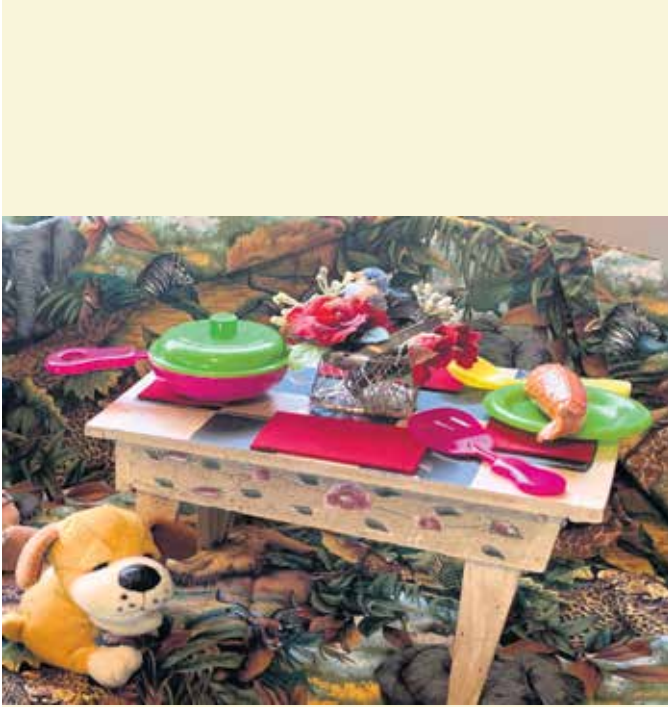
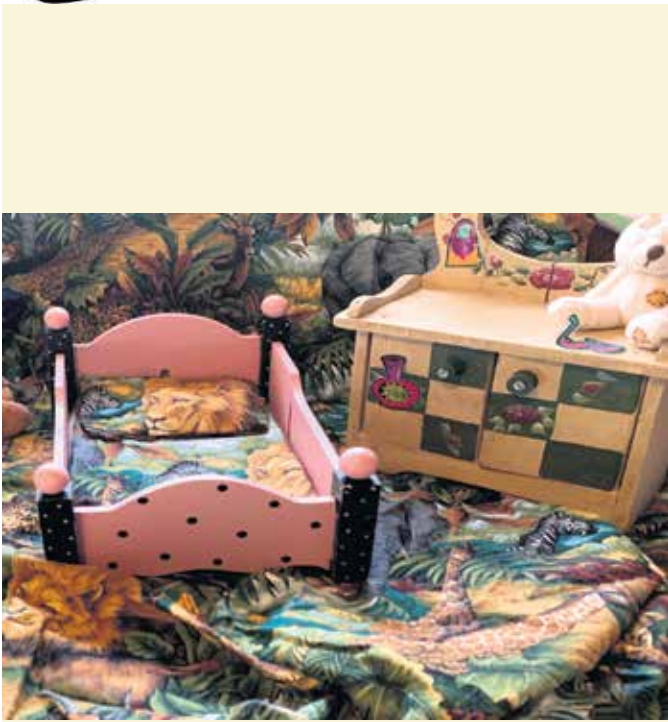
Once you get going on building or creating your story sack; you will be amazed at how creative you’ll get.

You can’t help but smile-widely when you read one of your favorite books to a friend or family member and you see them smile in wonder as you pull out each item while reading the story. To create your own story sack, just follow these simple tips:

1. Choose a favorite book to create your story sack (which is just that – a bag or sack containing objects related to the story). It can be as simple, intricate, eye-catching or *not* as you want it to “*BEE*.”
2. Find items at home, outdoors, in the park, playground; anywhere. Decide on all of your contents and add them to the bag including a copy of your favorite book.
3. Make the bag using any fabric or material you have already or simply buy one and decorate it; you don’t have to spend a lot – try shopping at a local dollar store – the craft aisle is a wonderful resource.
4. Don’t forget to add a backdrop which may be colored, painted and drawn. You can use photographs, cut-out letters (especially for the book’s title glued to the bag or backdrop) or design it however you want. Add height for a bit of flair, use a tri-fold poster-board, sketch the background then paint the images like those pictured.

This summer, *BEE*gin to build your own story sack library and share reading time with your friends and family: make this your story sack “*Adventure in August!*”

Story sack images shown are from story sacks created by Jacqueline Herriott, *Director of Programs* & Brenda Francis, *Southwest Regional Educator* based on the children’s books: **JANNA and the KINGS** by Patricia Smith, Aaron Boyd (Illustrator) & *Rent Party Jazz* by William Miller, Charlotte Riley-Webb (Illustrator). For more information on *BEA’s Programs, Projects & Services*: visit www.bea-ns.ca.



Aventures en aout

Comme la lecture de livres est si importante pour apprendre des mots nouveaux et intéressants qui te feront réfléchir, les membres de la BEA et ses employés veulent que tu n’oublies pas de t’instruire cet été tout en t’amusant. Les employés du programme des éducateurs régionaux de la BEA et de ses programmes après l’école (les programmes d’enrichissement scolaire et culturel) veulent t’encourager à choisir ton livre préféré et à créer un « sac à histoire ». Le « sac à histoire » est une activité pratique sur la littératie et un concept spécial adapté aux enfants, aux familles, aux bibliothèques, aux écoles, aux programmes après l’école et à d’autres encore... La liste est interminable! Une fois que tu te seras lancé dans la création et le développement de ton sac à histoires, tu seras surpris de voir de combien tu seras capable d’inventer de choses!

Tu ne pourras pas t’empêcher de te fendre d’un grand sourire quand tu liras un de tes livres préférés à un ami ou à un membre de ta famille et tu les verras sourire eux-mêmes d’émerveillement à mesure que tu sortiras chaque article de ton sac au fil de ta lecture de l’histoire. Pour créer ton propre sac à histoire, mets-toi dans la peau d’une abeille et suis simplement les instructions ci-dessous :

1. Choisis un livre parmi tes livres préférés pour créer ton sac à histoire. (Le sac à histoire est simplement un sac contenant des objets en rapport avec l’histoire.) L’histoire peut être simple, compliquée, visuellement frappante ou non — c’est comme tu veux!
2. Comme une abeille, mets-toi à butiner, comme du pollen à rapporter à la ruche, des articles à la maison, dehors, dans le parc, au terrain de jeu, n’importe où! Choisis tous les articles que tu vas mettre dans ton sac et mets-les dans le sac avec un exemplaire de ton livre préféré.
3. Le sac lui-même peut être fabriqué en tissu ou dans n’importe quel matériau dont tu disposes. Tu peux aussi acheter un sac tout fait et le décorer. Il n’est pas nécessaire de dépenser beaucoup d’argent : tu peux acheter ton sac au magasin « tout à un dollar », au rayon des loisirs créatifs, qui propose toutes sortes de merveilleux articles bon marché.
4. N’oublie pas d’ajouter une toile de fond, qui peut être coloriée, peinte ou dessinée. Tu peux utiliser des photos, des lettres découpées dans des journaux ou des magazines (en particulier en les collant pour former des mots et écrire le titre du livre sur le sac ou sur la toile de fond). Tu es libre d’inventer ce que tu veux! Pour que ce soit plus original, ajoute un peu de hauteur, utilise un carton d’affichage à trois panneaux, dessine le fond, puis peins les images, comme celles qui figurent dans les images fournies.

Cet été, commence à te construire une ruche en créant ta propre bibliothèque de sacs à histoires et passe du temps à lire avec ta famille et tes amis. Ce sera ton « aventure en aout » avec des sacs à histoires!

Les images de sacs à histoires présentées ici proviennent de sacs créés par Jacqueline Herriott, directrice des programmes, et par Brenda Francis, éducatrice régionale pour le sud-ouest, à partir des livres pour enfants suivants : *JANNA and the KINGS* de Patricia Smith, avec des illustrations d’Aaron Boyd, et *Rent Party Jazz* de William Miller, avec des illustrations de Charlotte Riley-Webb. Pour en savoir plus sur les programmes, les projets et les services de la BEA, voir le site www.bea-ns.ca.

French Adventures in August! Aventures francophones en aout !

Histoire et aventures en français.
Voyagez dans le temps en Nouvelle-Écosse !

Le Regroupement des ainées et aînés (RANE)
Les jeunes profitent de la lecture avec les aînés
Children connect with elders through reading activities
www.rane.ns.ca (902) 304 9533

Conseil communautaire Étoile de l'Acadie, Sydney
Une multitude d'activités estivales enrichissantes!
Learn more about our exciting summer programming!
www.facebook.com/centrecommunautaireetoiledelacadie (902) 564-0432

Société Mi-Carême
Masques, danses, musique et fudge – des activités mensuelles
Masks, music, dance and fudge! New monthly activities!
www.micareme.ca/fr/micareme (902) 224-1016

Société Acadienne Sainte-Croix
Propose des 5 à 7 familiaux et camps d'été
Family gatherings and summer camps!
www.societesaintecroix.ca (902) 735-3069

Conseil Communautaire du Grand-Havre
Jardinage – Trivia – Camps d'été et plus!
Gardening, trivia, summer camps, and more!
www.ccgh.ca (902) 435-3244

Conseil jeunesse provincial de la Nouvelle-Écosse
Divers événements d'envergure provinciale au cours de l'année tel que les jeux de la francophonie Canadienne
Provincial events for kids all throughout the year, such as Les Jeux de la francophonie Canadienne.
conseiljeunesse.ca (902) 433-2084

Lieu historique national de la Forteresse-de-Louisbourg
Fortress of Louisbourg National Historic Site
Louisbourg
Remontez dans le temps et promenez-vous entre les murs de la forteresse française du 18^e siècle.
Step back in time inside the walls of an 18th century French fortress.
pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/ns/louisbourg (902) 733-3552

Lieu historique national de Grand-Pré
Grand-Pré National Historic Site
Grand-Pré
Venez découvrir la naissance de la culture acadienne. Un site du patrimoine mondial de L'UNESCO
The birthplace of Acadian culture, and a UNESCO World Heritage Site
www.pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/ns/grandpre (902) 542-3631

History and adventures in French.
Travel through time in Nova Scotia!

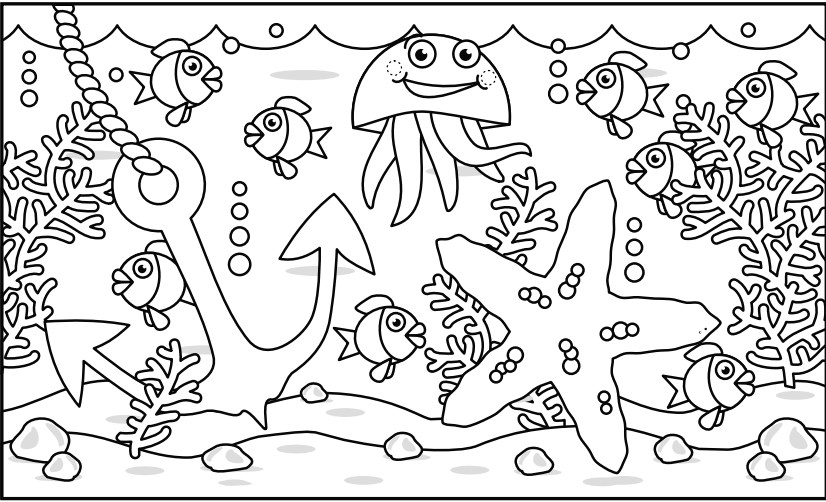
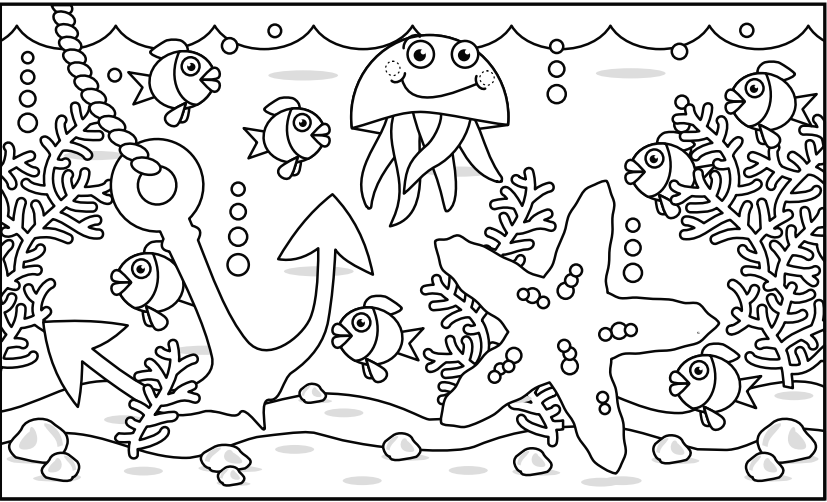
Lieu historique national Alexander-Graham-Bell
Alexander Graham Bell National Historic Site
Baddeck
Découvrez les inventions spectaculaires du fameux Alexander Graham Bell. Du cerf-volant à la respiration artificielle, cet inventeur, scientifique et humaniste de renommée mondiale cessera de vous impressionner !
Discover spectacular inventions created by the famous Alexander Graham Bell. From kites to artificial respiration, this world-renowned inventor and scientist will amaze you!
www.pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/ns/grahambell (902) 295-2069

Lieu historique national de la Citadelle d'Halifax
Halifax Citadel National Historic Site
Halifax
Submergez-vous dans le monde de la fortification d'Halifax – de nombreuses activités y sont offertes !
Plunge into the world of the fortifications of Halifax. Activities and adventures await!
pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/ns/halifax/visit (902) 426-5080

Lieu historique national du Fort-Anne
Fort Anne National Historic Site
Annapolis Royal
Imprégnez-vous de l'histoire canadienne : Ecossais, Français, Anglais et Mi'kmaq font tous partie de notre histoire !
Learn more about Canadian history: Scottish, French, English and Mi'kmaq are all part of this story!
pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/ns/fortanne (902) 532-2321

Lieu historique national de Port-Royal
Port-Royal National Historic Site
Port Royal
Une réplique de l'Habitation, lieu où Samuel de Champlain a participé à l'une des premières tentatives de colonisation européenne en Amérique du Nord
A living museum of early European presence in North America
pc.gc.ca/fr/lhn-nhs/ns/portroyal (902) 532-2898

Le village historique Acadien de la Nouvelle-Écosse
The Historic Acadian Village of Nova Scotia
Lower West Pubnico
Venez rencontrer les villageois acadiens du début du 19^e siècle et découvrir comment ils vivaient !
Come and meet acadian villagers from the 19th century and discover how they lived!
levillage.novascotia.ca (902) 762-2530



- Trouve les différences. / Find the differences.
- Nomme-les et écris tes réponses! / Name them and write your answers!
- Colorie les images. / Colour the images.

Visit the French@Home website for online and offline activities, all of which are en français!
Check it out today!
https://sites.google.com/gnspes.ca/nsfrenchathome

Visitez le site Web « Le français à la maison » pour des activités en ligne et hors ligne en français!
Découvrez-le aujourd'hui!
https://sites.google.com/gnspes.ca/nsfrenchathome



ADVENTURES INTO AUGUST

AVENTURES EN AOUT

SUMMER SKY & SUNSET SCIENCE

In summer months, the sun shines late into the evening. If you can’t wait up for our colourful summer sunsets, try this experiment! Simulate a sunset in a jar, while answering: “Why is the sky blue?”

MATERIALS

- Flashlight
- Drinking glass or jar
- Water
- 2%, whole or powdered milk
- Darkness!

PROCEDURE

1. Fill a large glass with water.
2. Set the glass in a dark room in front of a light background, like a white wall or sheet of paper.
3. Position a flashlight so you can see the full beam shining through the glass and onto the background.



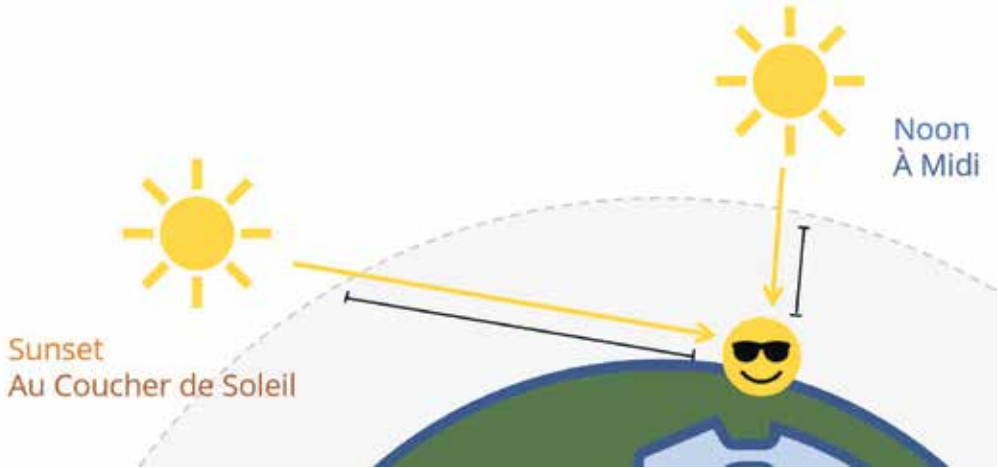
4. Mix in a small amount of milk: a tablespoon of 2%, a teaspoon for whole milk, or a pinch of powdered milk. Watch for changes to the beam in the glass or the light leaving the glass.
5. Continue mixing in small amounts of milk and watch for changes.



This simulates how sunlight scatters as it enters our atmosphere. In the first photo, there is no milk to scatter the light; it passes straight through. In the second, two pinches of powdered milk were added. We can now see the beam of light as it’s bouncing off the milk’s fats and proteins. What colour is the beam? Violet and blue light scatter more than other colours because they travel as shorter, faster waves. The same thing happens in our skies. Sunlight entering our atmosphere collides with dust and other particles. The shorter blue wavelengths are scattered, making the sky appear blue.



Slowly adding more and more milk, the beam becomes yellow and the background orange. This is how sunsets work. When the sun is low in the sky, its light travels through more of our atmosphere, colliding with more particles than if beaming down overhead. By the time it reaches us, most of the blue light has been scattered, leaving the slower-moving yellows, oranges, or reds.



Try again with a different type of milk, or a different shaped glass. What happens? Take photos at each stage to make comparisons.

Explore other hands-on curriculum-connected workshops at <https://thediscoverycentre.ca/discovery-at-home/>.

Have a science question? Ask us on Discovery Centre’s social media channels or leave a message for our Science Educators at 902-492-4422 ext. 2232. We will consult our experts and call you back during office hours on Tuesday and Thursday afternoons all summer.

LA SCIENCE DU COUCHER DE SOLEIL D'ÉTÉ

En été, le soleil brille tard dans la soirée. Si vous ne pouvez pas rester éveillés pour nos couchers de soleil colorés de l’été, essayez cette expérience! Simulez un coucher de soleil dans un pot, tout en répondant: "Pourquoi est-ce que le ciel est bleu?"

MATÉRIAUX

- Une torche électrique
- Un grand verre ou un pot
- De l’eau
- Du lait (2 %, 3,25% ou en poudre)
- L'obscurité!

PROCÉDURE

1. Remplissez le verre avec de l'eau.
2. Placez le verre dans une chambre noire devant un fond clair, comme un mur blanc ou une feuille de papier.
3. Placez la torche électrique de manière à permettre tout le rayon lumineux à traverser le verre et arriver sur le fond.

4. Mélangez une petite quantité de lait dans le verre. Utilisez une cuillère à soupe pour le lait à 2%, une cuillère à thé pour le lait à 3,25% ou une pincée pour le lait en poudre. Observez les modifications du rayon lumineux dans le verre ou de la lumière qui sort du verre.
5. Continuez à mélanger de petites quantités de lait et observez les changements.a

Cela simule la façon dont la lumière du soleil se disperse quand elle entre dans notre atmosphère. Sur la première photo, il n’y a pas de lait pour disperser la lumière; elle passe directement à travers. Dans la seconde, deux pincées de lait en poudre ont été ajoutées. Nous pouvons maintenant voir le rayon lumineux sauter des protéines et les graisses présentes dans le lait. Quelle est la couleur du rayon lumineux? La lumière violette et bleue se diffusent plus que les autres couleurs parce qu’elles voyagent en ondes plus courtes et plus rapides. La même chose se produit dans notre ciel. La lumière du soleil qui entre dans notre atmosphère frappe la poussière et d’autres particules, diffusant les courtes ondes bleues qui donnent au ciel une apparence bleue.

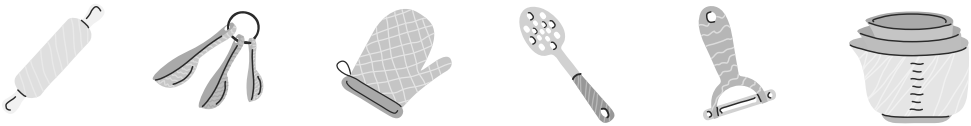
En ajoutant lentement de plus en plus de lait, le rayon lumineux devient jaune et le fond devient orange. C’est comme ça que les couchers de soleil fonctionnent. Quand le soleil est bas dans le ciel, sa lumière traverse une plus grande partie de notre atmosphère. Cela signifie qu’elle frappe plus de particules qu’à midi, quand la lumière vient directement au-dessus. Au moment où la lumière arrive à la terre, la majeure partie de la lumière bleue est dispersée, laissant les jaunes, les oranges ou les rouges, qui se déplacent plus lentement.

Essayez de nouveau avec un autre type de lait ou un verre de forme différente. Qu'est-ce qui se passe? Prenez des photos à chaque étape pour faire des comparaisons.

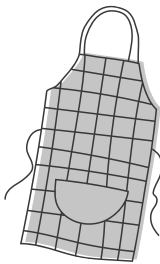
Découvrez d’autres ateliers interactifs liés au programme scolaire ici: <https://thediscoverycentre.ca/discovery-at-home/>.

Est-ce que vous avez une question scientifique? Posez-la sur les réseaux de médias sociaux du Discovery Centre ou laissez un message à nos éducateurs scientifiques au 902-492-4422, poste 2232. Nous consulterons nos experts et vous rappellerons pendant les heures de bureau, le mardi et le jeudi après-midi, tout l’été.

Looking for MORE fun and healthy summer recipes? We've got you covered.



Vous cherchez PLUS des recettes d'été amusantes et saines? Nous avons ce qu'il vous faut.



Kids in the kitchen are a natural fit! Cooking feeds their curiosity and imagination. They build confidence when they succeed, and resilience when things don't turn out quite right!

Build more cooking skills, like chopping vegetables and using the oven, in this recipe for Veggie Pizza Roll-Ups.

Les enfants dans la cuisine, c'est naturel! La cuisine nourrit leur curiosité et leur imagination. Ils sont capables de développer de la confiance lorsqu'ils réussissent et de la résilience lorsque les choses ne se passent pas comme prévu!

Développez plus des compétences en cuisine, comme couper des légumes et utiliser le four, dans cette recette pour des rouleaux de pizza aux légumes.

Veggie Pizza Roll-Ups

- INGREDIENTS
- 2 large whole wheat tortillas
 - ½ cup (125 mL) pizza sauce
 - ½ cup (125 mL) partly skimmed mozzarella cheese, shredded
 - ½ cup (125 mL) chopped vegetables of your choice
 - 1 tablespoon (15 mL) olive oil
 - 2 teaspoons (10 mL) dried oregano

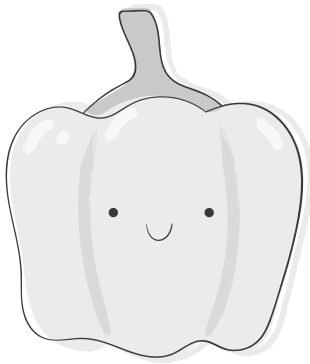
- DIRECTIONS
1. Preheat oven to 350° F.
 2. Spread pizza sauce evenly on tortillas.
 3. Top with shredded cheese.
 4. Add chopped veggies of your choice.
 5. Roll up the wrap and brush tops with olive oil.
 6. Sprinkle with oregano to taste.
 7. Toast in oven for five minutes.
 8. Allow the roll-up to cool, and enjoy!

Rouleaux de pizza aux legumes

- INGRÉDIENTS
- 2 grosses tortillas de blé entier
 - ½ tasse (125 ml) de sauce à pizza
 - ½ tasse (125 ml) de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé
 - ½ tasse (125 ml) de légumes hachés de votre choix
 - 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive
 - 2 cuillères à thé (10 ml) d'origan séché

- INSTRUCTIONS
1. Préchauffez le four à 350° F.
 2. Étalez uniformément la sauce à pizza sur les tortillas.
 3. Couvrez de fromage râpé.
 4. Ajoutez les légumes hachés de votre choix.
 5. Roulez le rouleau et badigeonnez le dessus avec de l'huile d'olive.
 6. Saupoudrez d'origan au goût.
 7. Faites griller au four pendant cinq minutes.
 8. Laissez refroidir le rouleaux et régalez-vous!

You know what vegetables look like when you eat them, but do you know what vegetables look like while they're growing? Write the correct letter beside each vegetable below to match it to its plant.



Vous savez à quoi ressemblent les légumes lorsque vous les mangez, mais savez-vous à quoi ressemblent les légumes pendant leur croissance? Écrivez la bonne lettre à côté de chaque légume ci-dessous pour l'associer à sa plante.



radish
radis



garlic
ail



asparagus
asperges



bell pepper
poivron

A)



B)



C)



D)



Answers: A) asparagus, B) bell pepper, C) garlic, D) radish
Réponses: A) asperges, B) poivron, C) ail, D) radis



Nourish Nova Scotia
301-26 Union Street | 301-26 Rue Union
Bedford, N.S. | Bedford, N.-É.
B4A 2B5
(902) 456-8412
nourishns.ca

Find activities, recipes and more on our Healthy at Home blog!
Trouvez des activités, des recettes et plus encore sur notre blogue Sain à la Maison!



SUMMER | L'ÉTÉ

LEARNING AT HOME

This summer, Brilliant Labs is offering free themed week long camps. visit brilliantlabs.ca/summercamps to find out more about these 1 hour a day virtual sessions and to pre-register!

WEEK 5 - AUG 3RD - 7TH: GAME ON!

We all love video games, what if you could learn to code, create, and play your own video game with a social purpose?

WEEK 6 - AUG 10TH - AUG 14TH: EVERYDAY TECH

Learn how technologies are linked to food, arts, and culture and get creative!

WEEK 7 - AUG 17TH - AUG 21ST: ENGINEERING YOUR WORLD ...AND BEYOND!

Find out more about the engineering design process, careers in engineering, and even aerospace as you practice engineering your own designs!

L'APPRENTISSAGE À DOMICILE

Labos Créatifs propose des semaines à thème avec des kits envoyés à l'avance aux participants. Les activités peuvent être réalisées avec du matériel facile à trouver chez soi.

SEMAINE 5 - DU 3 AU 7 AOÛT : LE JEU EST PRÊT!

Nous aimons tous les jeux vidéo. Et si vous pouviez apprendre à coder, créer, et jouer votre propre jeu vidéo avec un but social?

SEMAINE 6 - 10 AOÛT - 14 AOÛT : LA TECHNOLOGIE AU JOUR LE JOUR

Découvrez comment les technologies sont liées à l'alimentation, aux arts et à la culture et apprenez à innover.

SEMAINE 7 - 17 AOÛT - 21 AOÛT : AU-DELA DE L'INGÉNIERIE DE VOTRE MONDE .

Découvrez le processus de conception technique, les carrières dans l'ingénierie et même l'aérospatiale en vous exerçant à concevoir vos propres modèles!

MAKER FUN | FUN CRÉATIF

ACTIVITY:

Your challenge is to identify a constellation, research its history then construct a box or use a cardboard paper roll with a flashlight. Map out the constellation. With an adult's help, pop out the 'stars' in your constellation. You can then tape the card to your box or cardboard roll. Shine the light through to display the constellation onto a ceiling or wall.

TOOLS:

Cardboard, construction paper, tinfoil, pencils, pins or a thumbtack, flashlight, scissors, scotch tape, light(holiday lights, electronic candle, flashlight, smartphone).ruction

TO DO:

1. Research & draw your constellation using markers on tinfoil or construction paper.
2. Cut it out and wrap it around your cardboard roll or attach it to a cardboard box.
3. When it is dark enough, point your box towards the ceiling or wall. Shine a light through the box.
4. Your constellation will appear on your wall or ceiling.

ACTIVITÉ:

Votre défi consiste à identifier une constellation, à faire des recherches sur son historique, et ensuite construire une boîte, ou rouleau de carton illuminé pour projeter votre constellation sur votre plafond ou votre mur avec l'aide d'une lampe de poche.

OUTILS:

Carton, papier de bricolage, papier d'aluminium, crayons, épingles ou punaises, lampe de poche, ciseaux,ruban gommé, lumière (lumières, DEL, ou lampe de poche).

À FAIRE:

1. Faites des recherches et dessinez votre constellation à l'aide de marqueurs sur du papier d'aluminium ou du papier de construction.
2. Découpez-le et enroulez-le autour de votre rouleau de carton ou attachez-le à une boîte en carton.
3. Lorsqu'il fait assez sombre, pointez votre boîte vers le plafond ou le mur. Faites briller la lumière à travers la boîte.
4. Votre constellation apparaîtra sur votre mur ou votre plafond!

EASTLINK WELCOMES BRILLIANT LABS

Join Brilliant Labs’ Maker Fun on Eastlink Community TV weekdays at 1:30 pm (ADT) and On Demand. Educational and engaging activities that youth can do at home!



SUMMER NIGHTS

You have probably seen the Big Dipper when you look up at the night sky. But did you know these 5 fun facts?



BIG DIPPER FUN FACTS

1. Sciencing.com shares that the Big Dipper is not a Constellation! It is an asterism, which is a noticeable pattern or group of stars that often has a popular name but smaller than a constellation. Big Dipper is part of the Ursa Major constellation, which is Latin for “Great Bear,” It is the third largest constellation in our night sky.
2. The seven brightest starts in Ursa Major makes up the Big Dipper. They are: Alioth, Alkaid, Dubhe, Megrez, Merak, Mizar and Phecda.
3. The farthest star in the bowl of the Big Dipper points directly to the North Star (or Polaris). The North Star can always be seen in the same place. Sailors used it to help them navigate. Once you find the North Star you will be facing North!
4. There have been many names for the Big Dipper. The Romans and some First Nations Peoples referred to it as the Big Bear. The French called it the Saucepan and the English called it the Plough.
5. In 100,000 years from now the Big Dipper will change its appearance. As the stars within the asterism move, the handle will bend and its bowl will flatten. The Big Dipper will look like it turned upside down and backwards. Plus, an eighth star will join the pattern. That star is Zeta Herculis, now part of the Hercules constellation.

LES NUITS D'ÉTÉ

Vous avez probablement déjà vu la Grande Ourse lorsque vous regardez le ciel nocturne. Mais connaissiez-vous ces 5 faits amusants?

1. Sciencing.com nous partage que ce que nous percevons comme la Grande Ourse n'est pas une constellation mais un astérisme! C'est-à-dire un motif ou un groupe d'étoiles qui porte souvent un nom populaire mais se trouve plus petite qu'une constellation. La portion que nous voyons et appelons ‘Grande Ourse’ est un en une petite partie de la constellation Ursa Major, et d'où vient le nom "Grande Ourse". Ursa Major est la troisième plus grande constellation dans notre ciel.
2. Les sept étoiles d’Ursa Major les plus brillantes qui constituent la casserole de la Grande Ourse sont : Alioth, Alkaid, Dubhe, Megrez, Merak, Mizar et Phecda
3. L'étoile la plus éloignée dans le bol de la Grande Ourse pointe directement vers l'étoile polaire (ou Polaris). L'étoile polaire peut toujours être vue au même endroit. Les marins utilisaient Polaris pour les aider à naviguer les océans de l'hémisphère nord. Pouvez-vous trouver l'étoile du nord?
4. Il y a eu beaucoup de noms pour la constellation Ursa Major! Les Romains et certains peuples des Premières nations l'appelaient la Grande Ourse. Les Français l'appelaient la Casserole et les Anglais la Charrue.
5. Dans 100 000 ans, la Grande Ourse changera d'apparence. Au fur et à mesure que les étoiles de l'astérisme se déplacent, la poignée se plie et son bol s'aplatit. La Grande Ourse aura l'air d'être à l'envers. De plus, une huitième étoile se joindra au modèle. Cette étoile est la Zeta Herculis, qui fait maintenant partie de la constellation d'Hercule.

EASTLINK ACCUEILLE LABOS CRÉATIFS

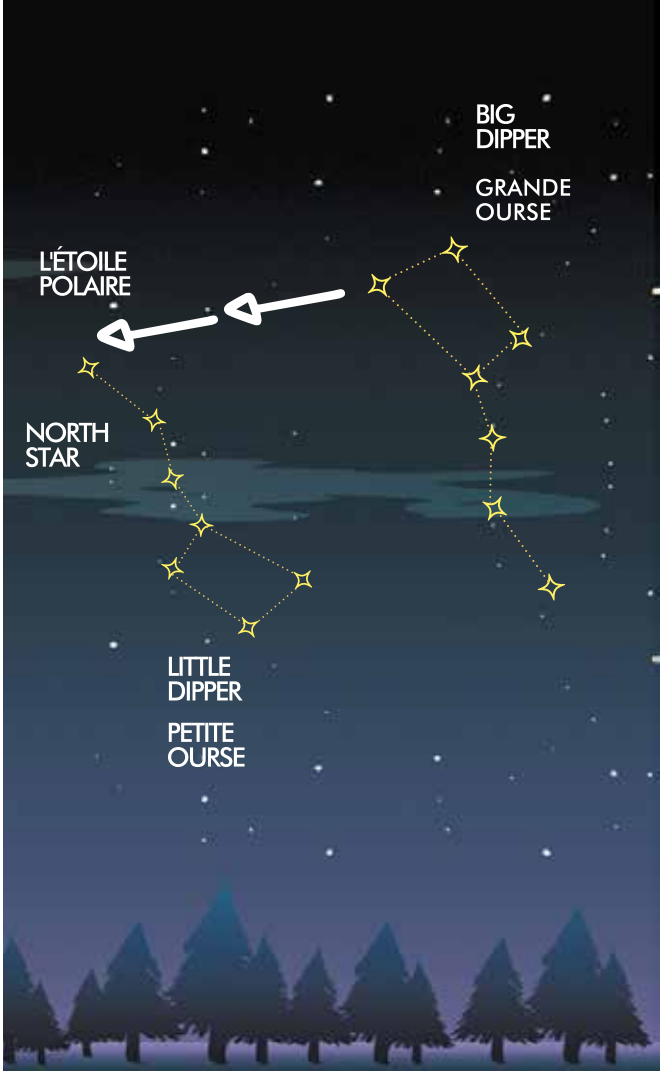
Rejoignez les #FunCréatifs des Labos Créatifs sur la télévision communautaire Eastlink en semaine à 13h30 (ADT) et sur demande. Des activités éducatives et engageantes que les jeunes peuvent faire à la maison!



MAKER FUN | FUNCRÉATIFS
CHANNELS/CHAÎNE 10 & 610 | ON DEMAND

*Ces émissions sont filmées et produites en anglais seulement.

July 20-24 juillet	The World of Work / Le monde du travail
July 27-31 juillet	Empathy and Natural Making / Empathie et fabrication naturelle
August 3-7 août	Simple Machines / Invisible Forces Machines simples/ Forces invisibles
August 10-14 août	Going Green Fabrication verte
August 17-21 août	Sound and Language / Son et langage
August 24-28 août	Perspectives



BrilliantLabs.ca/makerfun

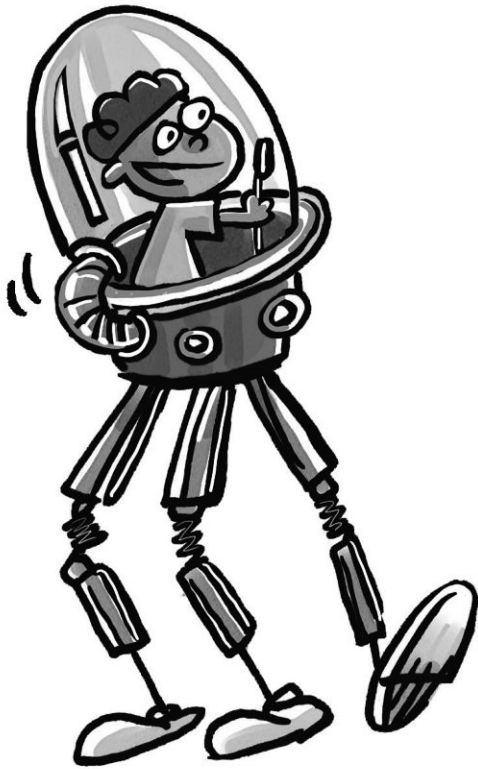
BOÎTE LUMINEUSE DE
CONSTELLATIONS

CONSTELLATION
LIGHTBOX



Read all summer long!

Lisez tout au long de l'été!



Your local public library has so many fun books, and there's a Summer Reading Club, too!

Ta bibliothèque publique locale a plein de livres fabuleux. Et en plus, il y a un Club de lecture d'été!

Fun places to READ:

- Under a tree
- Inside a blanket fort
- Outside with your family or pets

Fun ACTIVITIES to try:

- Make a sidewalk chalk masterpiece
- Read to a stuffed animal
- Keep a nature journal
- Write a letter to someone

Try the TD Summer Reading website and find even more fun for the summer! tdsummerreadingclub.ca

Your local library can help you find books, movies, audiobooks, eBooks, and summer activities.



Amuse-toi à LIRE:

- Sous un arbre
- Dans un château fort
- En plein air avec ta famille ou un animal de compagnie

Essaye ces ACTIVITÉS amusants:

- Crée un chef-d'oeuvre à craie sur le trottoir
- Lis à un animal en peluche
- Tiens un journal de natur
- Écris une lettre à quelqu'un

Consulte le site web Lecture d'été TD et découvre encore plus d'idées amusantes pour l'été! tdsummerreadingclub.ca

Ta bibliothèque locale peut t'aider à trouver des livres, des films, des livres audios, des livres numériques, et des activités pour l'été.



Find your library region: publiclibraries.ns.ca
Trouve ton réseau de bibliothèques: publiclibraries.ns.ca

Annapolis Valley Regional Library
valleylibrary.ca
srcassistant@valleylibrary.ca
1-866-922-0229

Cape Breton Regional Library
cbrl.ca
info@cbrl.ca
902-562-3279

Colchester East Hants Public Library
lovemylibrary.ca
anstc@cehpubliclibrary.ca
1-888-632-9088

Cumberland Public Libraries
cumberlandpubliclibraries.ca
information@cumberlandpubliclibraries.ca
902-667-2549

Eastern Counties Regional Library
ecrl.library.ns.ca
youth@ecrl.ca
1-855-787-7323

Halifax Public Libraries
halifaxpubliclibraries.ca
src@halifax.ca
902-490-5873

Pictou-Antigonish Regional Library
parl.ns.ca
info@parl.ns.ca
1-866-779-7761

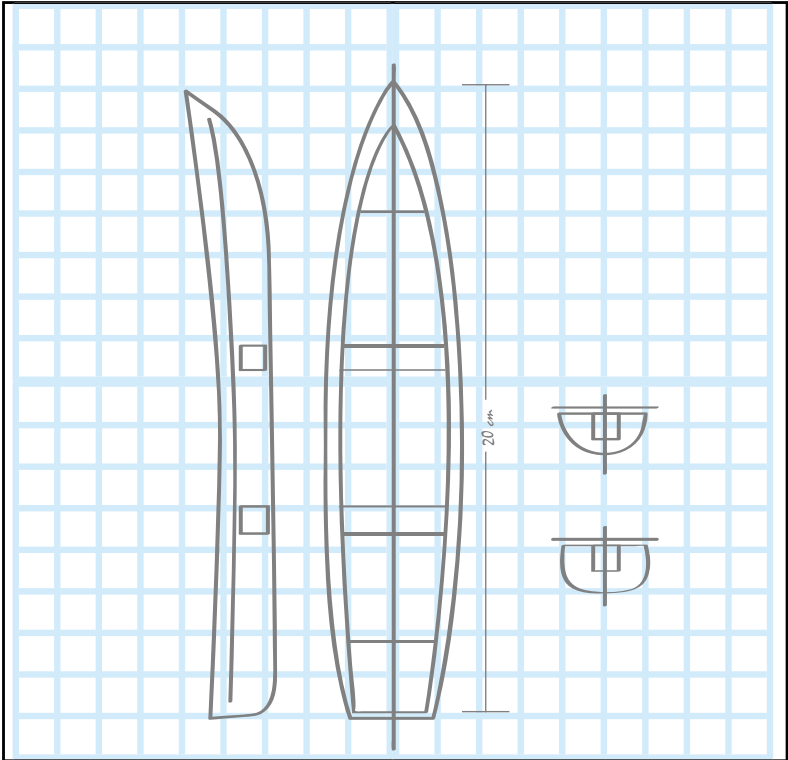
South Shore Public Libraries
southshorepubliclibraries.ca
info@ssplibraries.ca
1-877-455-2548

Western Counties Regional Library
westerncounties.ca
yarmouth@nsy.library.ns.ca
902-742-5040

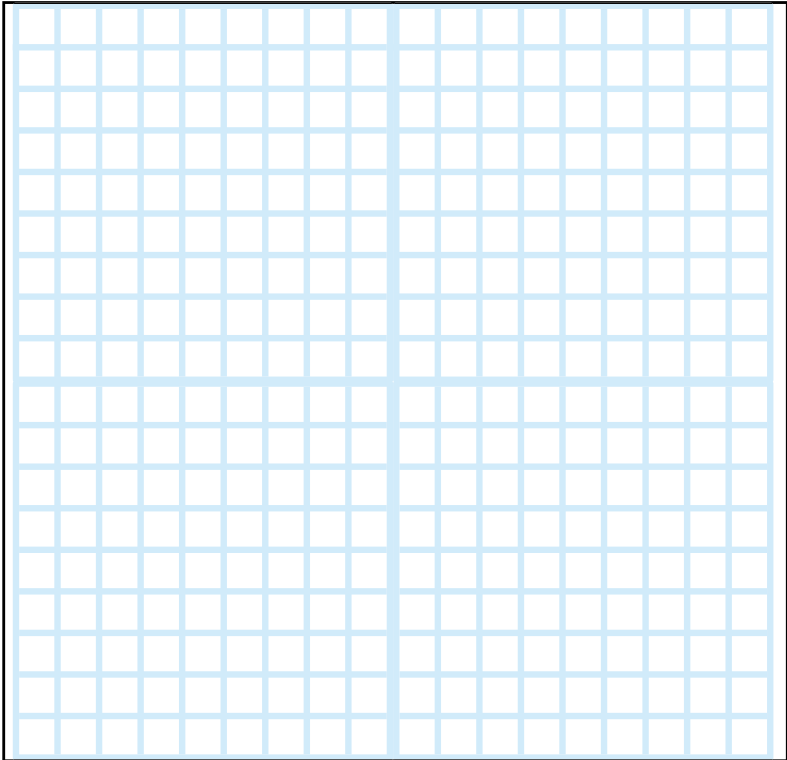
PENNY FOR YOUR YACHTS FLOTTEZ OU COULEZ!



EXAMPLE / EXEMPLE



YOUR BLUEPRINT / VOTRE PLAN



THE CHALLENGE

Build a boat using tinfoil to hold as many coins as possible. This challenge will test your Essential Skills of Thinking, Continuous Learning, Numeracy, and Document Use. The 9 Essential Skills are the foundation skills for all skilled trades and technologies.

MATERIALS

- One piece of tin foil, 30cm in length
- Bucket, tub or sink with enough water to float your boat
- Coins
- Measuring tape

THE PROCESS

First create your blueprint design with pencil and paper. What shape should it be? What will make it stronger to float? Based on your blueprint, construct your boat, using only one 30cm piece of tin foil.

Once the boat is finished, test it out in the water. Place your coins, one by one, in the boat to see how much weight it can hold. Once your boat sinks, it is time to calculate how much weight (in grams) and how much change (in dollars) your boat can hold. To make it even more fun, challenge one of your friends or family to a competition to see whose boat can hold the most.

Coin	Weight	
Dime	1 Gram	1 Gram x ____ = ____
Nickel	3 Grams	3 Grams x ____ = ____
Quarter	4 Grams	4 Grams x ____ = ____
Loonie	6 Grams	6 Grams x ____ = ____
Toonie	7 Grams	7 Grams x ____ = ____
	TOTAL	_____ Grams

Skills Canada – Nova Scotia (SCNS) is a not-for-profit organization that provides Nova Scotian youth with opportunities to explore skilled trades and technologies through a range of programming. This is made possible by partners with industry, government, labour, and education. Visit skillsns.ca for more information and other fun activities.

LE DÉFI

Construire un bateau en aluminium pouvant contenir le plus grand nombre possible de pièces de monnaie. Ce défi mettra à l'épreuve ta maîtrise des compétences essentielles suivantes : capacité de raisonnement, formation continue, calcul et utilisation de documents. Les neuf compétences essentielles servent de fondement à l'apprentissage des autres compétences nécessaires dans tous les métiers spécialisés et les technologies.

MATÉRIAUX

- Une feuille d'aluminium de 30 cm de long
- Seau, bassin ou évier contenant suffisamment d'eau pour faire flotter le bateau
- Des pièces de monnaie
- Ruban à mesurer

ÉTAPES

Avant tout, avec un crayon, dessine sur papier le plan de ton bateau. Quelle forme aura-t-il ? Comment le renforcer pour qu'il flotte ? En suivant le plan, construis ton bateau en utilisant seulement la feuille d'aluminium de 30 cm.

Une fois le bateau construit, fais-en l'essai sur l'eau. Dépose dans le bateau les pièces de monnaie, une à la fois, pour voir combien de poids il peut tenir. Lorsque ton bateau se met à couler, il est temps de calculer combien de poids (en grammes) et combien d'argent (en dollars) il peut contenir. Pour ajouter au plaisir, mets au défi tes amis ou les membres de ta famille de construire leur propre bateau pour voir lequel pourra contenir le poids le plus élevé.

Pièce de monnaie	Poids	
10 cents	1 gramme	1 gramme x ____ = ____
5 cents	3 grammes	3 grammes x ____ = ____
25 cents	4 grammes	4 grammes x ____ = ____
1 dollar	6 grammes	6 grammes x ____ = ____
2 dollars	7 grammes	7 grammes x ____ = ____
	TOTAL	_____ Grams

Skills/Compétences Canada — Nouvelle-Écosse est une organisation à but non lucratif qui propose aux jeunes de la province des occasions d'explorer les métiers spécialisés et les technologies au moyen d'une vaste gamme de programmes. Ces activités sont offertes en partenariat avec l'industrie, le gouvernement, les syndicats et le secteur de l'éducation. Visitez skillsns.ca pour obtenir des renseignements et des suggestions d'activités amusantes.