

Clean

Inspiring Environmental Change

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 or 1-855-736-3474



ACTIVITIES

Your Nature Spot

MATERIALS:

- Pen or pencil
- Notepad, journal, or piece of paper

DESCRIPTION:

Where do you go to connect with nature? Although we can do this any time and anywhere, today we're going to find a special place to reflect – a nature spot! This could be a comfortable chair near a window, a space on a deck or porch, a stair of your front stoop, or near a tree in a yard or garden.

Once you have found your spot, take a few deep breaths here.

After a few moments, begin to explore the area with your senses. What do you notice around you? Close your eyes – what do you hear or notice differently when focusing on sounds? What does the air smell like?

Using a journal or sketchpad, reflect on the questions below:

1. Find one animal or plant that you can see. What else is it connected to in its environment?

Think about:

- What does it eat? What eats it?
- Where does it live? What else lives there?
- Does it look different in different stages of its life cycle?
- How does it hunt, or gather food?

2. What do you see that was made by humans? What is not human-made? How do the two interact?

3. What are some ways that you interact with the natural world every day?

Think about the food you eat, the energy you use, or the air you breathe. Close out your journal entry with one thing you are grateful for in nature. You can come back to your nature spot as often as you like, noticing how the seasons and daily weather affect what you see and feel.

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 ou 1-855-736-3474



ACTIVITÉS

Ton coin nature

MATÉRIEL :

- crayon ou stylo
- carnet de notes, journal personnel ou feuille de papier

DESCRIPTION :

Où vas-tu pour te plonger dans la nature? C'est quelque chose qu'on peut faire n'importe où et n'importe quand, mais aujourd'hui, nous allons trouver un endroit spécial pour réfléchir : un vrai coin nature! Il peut s'agir d'un fauteuil confortable près d'une fenêtre, d'un espace sur la terrasse, d'une marche d'escalier à l'entrée de la maison ou d'un endroit près d'un arbre dans la cour ou dans le jardin.

Une fois que tu t'es installé dans ton coin nature, commence à respirer profondément.

Après quelques instants, mets-toi à explorer le coin avec tes cinq sens. Qu'est-ce que tu remarques autour de toi? Ferme les yeux. Qu'est-ce que tu entends ou remarques qui est différent quand tu te concentres uniquement sur les sons? Et quelle est l'odeur de l'air?

Dans ton journal ou carnet de notes, réfléchis aux questions ci-dessous :

1. Trouve un animal ou une plante que tu vois de tes yeux. À quoi d'autre cet organisme est-il relié dans son environnement?

Songe aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que cet organisme mange? Qu'est-ce qui le mange?
- Où est-ce que cet organisme vit? Quels autres organismes vivent à cet endroit?
- A-t-il un aspect différent à différents stades de sa vie?
- Que fait-il pour chasser ou pour trouver de quoi manger?

2. Qu'est-ce que tu vois qui a été fabriqué par les êtres humains? Qu'est-ce que tu vois qui n'est pas fabriqué par les êtres humains? Quelles sont les interactions entre ces deux catégories de choses?

3. Pourrais-tu nous donner des exemples de manières que tu as d'interagir avec le monde naturel au quotidien? Songe aux aliments que tu manges, à l'énergie que tu consommes ou à l'air que tu respirez. Pour conclure ton texte dans ton journal, note une chose qui existe dans la nature et qui te fait ressentir de la gratitude. Tu peux retourner dans ton coin nature aussi souvent que tu le souhaites, en notant l'effet des saisons et des conditions météorologiques au quotidien sur ce que tu vois et ce que tu sens.



IMHOTEP'S
LEGACY ACADEMY

SUMMER STEM SPLASH

Join the Virtual School Program!

Step up your game and get ready for the next school year with **free** online coaching in science and math.

Email vsp.imhotep@dal.ca to register for June - August 2020.



Make your own Rock Candy!



1. Dissolve 4 cups of granulated sugar in a pot with 2 cups of boiling water over a medium heat stove. Remove and let cool.
2. Add 2-4 drops of food colouring to the sugar/water solution. You can add 1/2 - 1 teaspoons of fruit flavouring like orange, strawberry or cherry.
3. While the solution cools, clean a few mason jars & pour 1/2 cup of granulated sugar on a plate. Use wooden skewers to dip into the sugar/water solution, then coat in more granulated sugar. Clip a clothespin to each skewer and hang each in a mason jar so the candy doesn't touch the side of the jar.
4. Cover each jar in plastic wrap and wait 3-7 days. **Watch your sugar crystals grow and enjoy!**

For more science fun at home visit dal.ca/imhotep & Follow us!    

@imhotepslegacy



IMHOTEP'S
LEGACY ACADEMY

Plongeon d'été dans les STEM

Joignez-vous au programme scolaire virtuel!

Surpassez-vous et préparez-vous à la prochaine année scolaire en suivant une formation **gratuite** en ligne sur les sciences et les mathématiques.

Envoyez un message de courriel à vsp.imhotep@dal.ca pour vous inscrire entre juin et août 2020.



Préparez vos propres grands cristaux de sucre candi!



1. Dissolvez 4 tasses de sucre cristallisé dans une casserole avec 2 tasses d'eau bouillante, sur un feu à chaleur moyenne. Éteignez et laissez refroidir.
2. Ajoutez 2 à 4 gouttes de colorant alimentaire à la solution d'eau et de sucre. Vous pouvez aussi ajouter 1/2 à 1 cuillère à thé d'arôme de fruit (orange, fraise, cerise, etc.).
3. Pendant que la solution refroidit, nettoyez quelques bocaux et versez 1/2 tasse de sucre cristallisé sur une assiette. Utilisez des brochettes en bois que vous tremperez dans la solution d'eau et de sucre, puis que vous enroberez de sucre cristallisé. Attachez une pince à linge à chaque brochette et accrochez-la dans un bocal pour que la friandise ne touche pas les parois du bocal.
4. Couvrez chaque bocal de film plastique et attendez 3 à 7 jours. **Regardez vos cristaux grossir et admirez le processus!**

Vous trouverez d'autres activités scientifiques pour s'amuser à l'adresse dal.ca/imhotep et abonnez-vous à nos comptes!

@imhotepslegacy

Amusez-vous en français cet été ! Enjoy French Summertime Fun!

Camps d'été

Summer camps



Centre Communautaire Francophone de Truro
<https://centruru.org>
 direction@centruru.org
 (902) 897-6864

Venez vivre des expériences en français tel que des camps d'été et des activités familiales socioculturelles dans votre région.



Village historique acadien de la N.-É.
<https://levillage.novascotia.ca>
 villagehistorique@ns.aliantzinc.ca
 (902) 762-2530



Société acadienne Sainte-Croix
www.societesaintecroix.ca/en
 dg@societesaintecroix.ca
 (902) 386-2679

Come explore the French language through summer camps and family socio-cultural activities in your region.



Conseil Communautaire du Grand-Havre
www.ccgh.ca • info@ccgh.ca
 (902) 435-3244



Canadian Parents for French
<https://ns.cpf.ca>
 cpf@ns.cpf.ca
 (902) 453-2048



Activités socioculturelles

Socio-cultural activities



Comité provincial des Jeux de l'Acadie de la Nouvelle-Écosse
www.cpjane.ca
 cpjane@sepne.ca
 (902) 322-0725



Conseil des Arts de Chéticamp
conseildesartsdecheticamp.ca
 direction@artscheticamp.org
 (902) 224-1876



Conseil jeunesse provincial de la Nouvelle-Écosse
<https://conseiljeunesse.ca>
 direction@cjpne.ns.ca
 (902) 433-2084



Fédération culturelle acadienne de la Nouvelle-Écosse
 info@fecane.ca
www.fecane.ca
 (902) 466-1610



Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse
www.fpane.org
 dg@fpane.org
 (902) 304-9533

Hide and Seek in the Yard Cachecache dans le jardin

1 Find the following items in the image and colour them:

Owl
 Bee
 Butterfly
 Bunny
 Cat



2 Make a word with each set of letters

USN
 EETR
 IHLC
 WFRLEO
 EIHD NDA ESKE

1 Trouve les éléments suivants dans l'image et colorie-les :

Hibou
 Abeille
 Papillon
 Lapin
 Chat

2 Fais un mot avec chacun des ensembles de lettres

OLISLE
 ERRAB
 NEFTNA
 RULFE
 AHCEHCACE

3 Imagine a story about what is happening in the image and tell it to a loved one.

3 Invente une histoire à partir de ce qui se passe dans l'image et raconte-la à un être cher.

Visit the French@Home website which includes links to videos, eBooks, audiobooks, articles, music and games, as well as some suggestions for offline activities, all of which are in français!

Check it out today!

<https://sites.google.com/gnspes.ca/nsfrenchathome>

Visitez le site Web « Le français à la maison » qui comprend des liens vers des vidéos, des livres électroniques, des livres audios, des articles, de la musique, des jeux, ainsi que des suggestions d'activités hors ligne, toutes en français!

Découvrez-le aujourd'hui!

<https://sites.google.com/gnspes.ca/nsfrenchathome>

PRE-PRIMARY

PRÉMATERNELLE

JUMP INTO JULY

Summer is such a great time to get outdoors and enjoy your backyard or neighborhood. The weather is warm, and the days are long. A perfect opportunity to explore being outside with sensory play materials such as water, dirt/sand and art.

Play **bike/trike wash**, it can be as simple as a bucket of soapy water, a sponge and a water hose.

Create a **play kitchen** with an old table or bookshelf. Stock it with old pots, spoons, bowls. Cook up some fun. Collect nature materials from your yard to stir up a soup, dinner, or a mud pie.

How about **painting rocks** and hiding them in your neighborhood for someone else to find.

Create an art station outside – brushes, paint, crayons, paper, etc.

Blowing bubbles can be a great way to get physical exercise while playing outside. Children love to chase bubbles and to catch them.

Use old **paint brushes and a bucket of water**. Paint the driveway or a wall.

Draw with chalk on the pavers.

MORE OPPORTUNITIES YOU COULD TRY:

- Bucket of soapy water to wash toy trucks or dolls
- Slip and Slide (large piece of plastic or tarp, dish soap, and water hose)
- Puddle jump in the rain
- Build a boat out of recycle materials and float in the kiddie pool
- Take photographs of flowers or other nature items – create an art show
- Create sculptures with playdough and nature items
- Plant flower or vegetable seeds in a pot



SAUTER DANS JUILLET

L'été est le temps idéal pour aller dehors et profiter de ta cour ou de ton voisinage. Le temps est doux et les jours sont longs. C'est une occasion en or d'explorer en plein air et de jouer avec des matériaux sensoriels tels que l'eau, la terre et le sable et de créer de l'art.

Par exemple, tu pourrais **laver ta bicyclette ou ton tricycle** avec un seau d'eau savonneuse, une éponge et un tuyau d'eau.



Crée une **cuisine pour jouer** avec une vieille table ou une étagère. Remplis ta cuisine de vieilles casseroles, de cuillères et de bols. Cuisine quelque chose d'amusant. Trouve des matériaux naturels dans ta cour pour créer une soupe, un diner ou une tarte de boue.



Pourquoi ne pas peindre des roches et les cacher dans ton voisinage pour que d'autres personnes puissent les trouver?

Crée une station d'art dehors avec des brosses, de la peinture, des craies, du papier, etc.



Faire des bulles peut être une excellente façon de faire de l'exercice physique tout en jouant dehors.

Les enfants adorent pourchasser des bulles et les attraper.



Utilise de **vieilles brosses et un seau d'eau**. Peins l'allée ou un mur.

Dessine avec des craies sur l'asphalte.

D'AUTRES ACTIVITÉS QUE TU POURRAIS ESSAYER :

- Remplis un seau d'eau savonneuse pour laver tes petites voitures ou tes poupées.
- Crée une glissoire d'eau (grand morceau de plastique ou bâche, savon à vaisselle et tuyau d'eau).
- Saute dans les flaques d'eau quand il pleut.
- Construis un bateau avec des matériaux recyclables et fais-le flotter dans une petite piscine.
- Prends des photos de fleurs ou d'autres objets naturels, et crée une galerie d'art.
- Crée des sculptures avec de la pâte à modeler et d'autres objets naturels.
- Plante des graines de fleurs ou de légumes dans un pot.

LEARNING THROUGH EVERYDAY ACTIVITIES: SUMMER FUN

"Everything magical happens between the months of June and August."—Jenny Han

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

LET'S GET MOVING

Throw:

- Use rolled up socks, a ball, or a stuffie.
- See if you can throw it to someone's hands or a spot in front of you!
- Use counters or the 5,4,3,2,1 visual to keep track. Complete 5 throws.
- Take turns! Who can get closest to a target?
- Measure to see who wins!
- Toss the ball over, under, or through different things!

Jump:

- Bend your knees like you are going to sit. Press through your feet to stand back up.
- Jump straight up.
- Jump to your favorite song.
- Reach your hands up to the sky and jump higher!
- Hold hands with someone else or hold on to a chair and jump!
- Lay down a ladder or hoops, or rocks on a solid surface. Step or jump over them!
- How many jumps can you do in a minute?

Stretch:

- Move to the floor, a chair or stretch in your wheelchair.
- Send your heart forward, your shoulders back and head up like a cow. Hold for a few breaths and then go back to a tall spine.
- Tuck your chin and round your back like a cat. Hold for a few breaths and then go back to a tall spine.
- Repeat 5 times.

APPRENDRE PAR L'ENTREMISE D'ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

« Tout ce qui est magique se produit entre juin et août. » Jenny Han (traduction)

N'oubliez pas : Les routines sont aussi importantes pendant l'été! Continue d'utiliser des images et des listes pour t'aider avec tes routines.

BOUGEONS

Lancer :

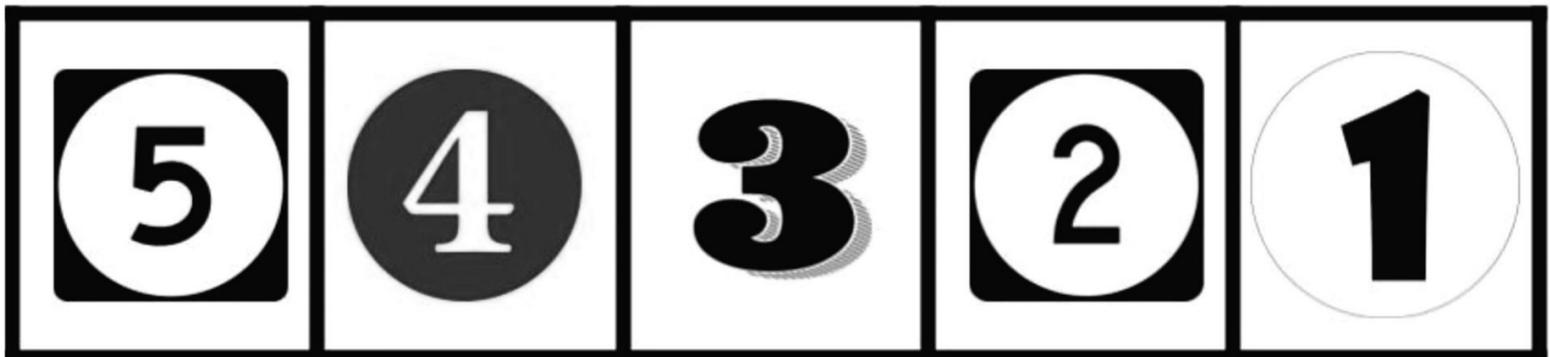
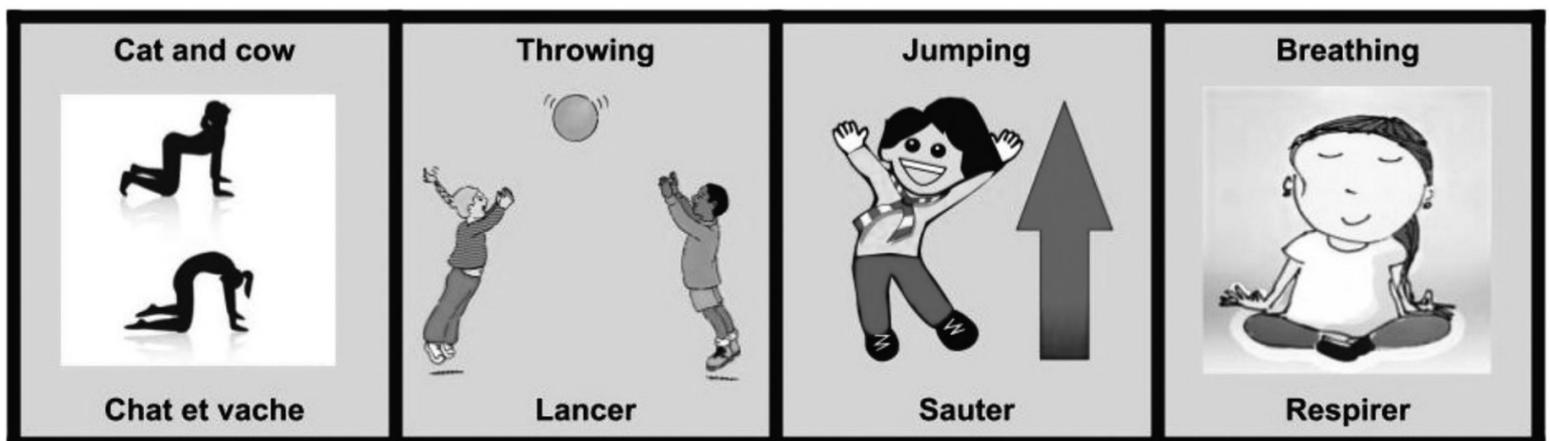
- Utilise des bas roulés en boule, une balle ou même un toutou.
- Vois si tu peux lancer ton objet dans les mains de quelqu'un ou à un endroit devant toi!
- Utilise des jetons ou le dessin « 5, 4, 3, 2, 1 » pour faire le suivi. Lance ton objet cinq fois.
- Prenez votre tour! Qui peut lancer son objet le plus près de la cible?
- Mesurez pour voir qui a gagné!
- Lance la balle par-dessus, en dessous ou à travers différentes cibles!

Sauter :

- Plie tes genoux comme si tu allais t'asseoir. Pousse tes pieds vers le sol pour te relever.
- Sautte en l'air.
- Sautte au rythme de ta chanson préférée.
- Lève les mains vers le ciel et saute plus haut!
- Tiens la main de quelqu'un ou le dos d'une chaise et saute!
- Mets une échelle, des cerceaux ou même des roches par terre sur une surface solide. Sautte ou marche par-dessus!
- Combien de sauts peux-tu faire en une minute?

S'étirer :

- Assois-toi par-terre, sur une chaise ou étire-toi dans ton fauteuil roulant.
- Penche ton cœur vers l'avant, pousse tes épaules vers l'arrière et relève la tête comme une vache. Garde la posture pendant quelques respirations, puis redresse ta colonne vertébrale.
- Rentre ton menton et arrondis ton dos comme un chat. Garde la posture pendant quelques respirations, puis redresse ta colonne vertébrale.
- Répète cet exercice 5 fois.



TAKE A BREAK, TAKE A BREATH

Breathing is a great way to control your energy (build energy or relax), focus your mind, and lower stress.

Blow Your Worries Away (calming)

- What do you worry about?
 - Breathe in, deeply.
- Breathe out, slowly and blow your worries away.
- Imagine your worries floating away, like dandelion fluff or a bubble.

Belly Bounce (focusing)

- Lay with your back flat on the floor.
- Place a light object (e.g. stuffie, pillow, book) on your belly.
- Take a few slow, deep breaths, in and out.
- Take a few quick breaths, in and out.
- Watch your object rise and fall with each breath.
- What do you notice? Can you keep your object from falling?



RESPIRE, RESPIRE

La respiration est une excellente façon de contrôler ton énergie (refaire le plein d'énergie ou relaxer), de te concentrer et de réduire ton stress.

Respirer pour chasser les inquiétudes (calme)

- Qu'est-ce qui t'inquiète?

■ Inspire profondément. Expire lentement et chasse tes inquiétudes.

■ Imagine que ce qui te préoccupe s'éloigne de toi en flottant, comme des graines de pissenlit ou des bulles.

Sauts de ventre (concentration)

- Couche-toi sur ton dos par terre.
- Place un objet léger (ex. toutou, oreiller, livre) sur ton ventre.
- Prends lentement quelques grandes respirations, en inspirant et en expirant.

- Maintenant prends quelques respirations rapides, en inspirant et en expirant.
- Observe comment ton objet monte et descend avec chaque respiration.
- Qu'est-ce que tu remarques? Ne laisse pas ton objet tomber!

SUN SAFETY

Always remember to:

- Wear a hat, shirts and shorts.
- Sun glasses are cool too!
- Drink lots of water.
- Stay in the shade.
- Put on your sunscreen 30 minutes before going outside.



SÉCURITÉ AU SOLEIL

N'oublie pas :

- Porte toujours un chapeau, un chandail et des culottes courtes. Les lunettes à soleil sont cools aussi!
- Bois beaucoup d'eau.
- Reste à l'ombre.
- Mets de l'écran solaire 30 minutes avant d'aller dehors.

Try putting sunscreen on by yourself. Here's how:

- Spread a nickel-sized amount in the palms of your hands and rub it onto your face, neck and ears. Be careful not to get any in your eyes.
- Spread a quarter-sized amount in the palms of your hands for each arm.
- Spread a loonie-sized amount in the palms of your hands for each leg.
- Spread a dime-sized amount in the palms of your hands for each foot.
- Not sure if you've covered everything (e.g. back, belly)? Ask an adult to help you with the tricky spots!

Remember: wait 30 minutes to let it soak in.

Essaie de mettre de l'écran solaire toi-même. Voici comment faire :

- Verse une quantité équivalente à la taille d'une pièce de 5 cents dans la paume de ta main et frotte-la sur ton visage, ton cou et tes oreilles. Fais attention à ne pas en mettre dans tes yeux.
- Verse une quantité équivalente à la taille d'une pièce de 25 cents dans la paume de ta main pour chaque bras.
- Verse une quantité équivalente à la taille d'une pièce de 1 dollar dans la paume de ta main pour chaque jambe.
- Verse une quantité équivalente à la taille d'une pièce de 10 cents dans la paume de ta main pour chaque pied.

■ Si tu ne sais pas si tu as tout couvert (par exemple, ton dos ou ton ventre), demande à un adulte de t'aider à enduire les endroits de ton corps qui sont difficiles à atteindre!

N'oublie pas : attends 30 minutes pour laisser l'écran solaire être absorbé.

Summer Safety

Reminder: follow NS Health guidelines with social distancing and ensure compliance with to up to date expectations.



Suit up! Wear appropriate head and other protective gear as you roll into summer!

Protect against sunburn by using a hat, sunglasses and sunscreen with at least SPF 15 to block both UVA and UVB rays.



Keep some first aid items on hand!



Check the water! An adult should always be present when headed in for a swim.



Keep the bugs from bugging you!

Do daily tick checks after being outside.



Use a snug fitting, CSA approved life jacket.



Respect the environment and be ready for changes in the weather.



Summer Safety

E	X	E	I	L	F	R	I	E	N	D	L	L	W
R	H	K	U	M	B	R	E	L	L	A	M	R	X
A	T	H	A	N	D	W	A	S	H	I	N	G	W
G	P	A	D	D	I	N	G	I	N	E	T	E	I
N	W	E	C	V	T	E	M	L	E	H	A	D	T
I	A	K	C	L	M	R	I	A	G	T	C	H	S
M	T	I	C	N	S	E	I	B	H	S	S	A	I
M	E	B	K	T	L	A	A	E	C	K	N	T	X
I	R	L	F	E	E	X	R	N	S	C	G	R	F
W	R	O	A	D	S	I	G	N	S	I	T	N	E
S	T	S	U	N	B	L	O	C	K	T	R	I	E
E	I	N	N	U	O	G	E	H	D	I	A	N	T
K	B	R	S	E	V	E	E	L	S	G	N	O	L
A	I	N	S	E	C	T	S	D	R	A	B	E	B

- HANDWASHING
- SUNBLOCK
- WEATHER
- UMBRELLA
- INSECTS
- WATER
- FRIEND
- TICKS
- LONG SLEEVES
- BIKE
- ROAD SIGNS
- PADDING
- SWIMMING
- SIX FEET
- HELMET
- HAT

La sécurité pendant l'été

Rappel: Suivez les consignes de Santé publique Nouvelle-Écosse sur la distanciation physique entre les personnes et veillez à ce que tout le monde soit au courant des attentes les plus récentes concernant le respect de ces consignes.

Habillez-vous correctement! Portez ce qu'il faut pour vous protéger la tête et le reste du corps avec l'arrivée des beaux jours!

Protégez-vous du soleil en portant un chapeau, des lunettes de soleil et un écran solaire dont l'indice SPF est d'au moins 15, pour bloquer les rayons UVA et UVB.

N'oubliez pas de boire de l'eau!

Surveillez l'eau! Il faut toujours qu'un adulte soit présent quand vous allez faire de la natation.

Gardez à portée de la main les articles de base pour les premiers soins!

Évitez que les petites bestioles vous embêtent!

Vérifiez votre corps chaque fois que vous passez du temps dehors afin de vous assurer que vous n'avez pas de tiques.

Portez un gilet de sauvetage qui vous va bien et qui est conforme aux normes de l'ACNOR.

Respectez l'environnement et assurez-vous que vous êtes prêts si les conditions météorologiques changent.



LA SÉCURITÉ EN ÉTÉ

M	S	E	R	V	I	E	T	T	E	H	D	Y	Y
J	P	G	P	A	R	A	P	L	U	I	E	C	T
E	V	T	A	T	V	E	G	V	V	Y	N	B	I
A	O	W	M	G	R	X	T	L	P	H	E	I	Q
U	B	J	I	W	L	O	M	B	R	E	A	C	U
K	H	D	H	Y	D	R	A	T	E	R	J	Y	E
W	N	A	T	A	T	I	O	N	A	M	F	C	S
G	U	I	M	A	U	V	E	G	Q	V	X	L	Y
F	X	D	U	W	C	A	S	Q	U	E	G	E	L
V	B	G	C	O	L	L	A	T	I	O	N	T	K
E	F	V	C	H	A	P	E	A	U	V	O	T	L
É	C	R	A	N	S	O	L	A	I	R	E	G	
U	V	X	P	L	A	G	E	I	M	W	P	Q	Q
O	R	M	M	E	T	É	O	M	D	V	S	P	R

AMI
CASQUE
COLLATION
GUIMAUVE
MÉTÉO
OMBRE
PLAGE
TIQUES

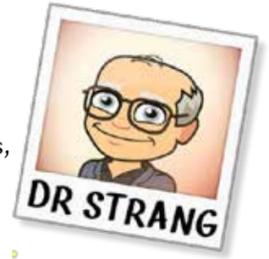
BICYCLETTE
CHAPEAU
EAU
HYDRATER
NATATION
PARAPLUIE
SERVIETTE
ÉCRAN SOLAIRE

P-4

Grades P-4 students, start your summer off with some fun, healthy, and engaging activities for you to enjoy with friends, family, or even on your own! 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. Place a checkmark or star next to the activities you complete. How many can you try?

We have included tips to keep you safe throughout the summer while being active in a variety of environments as well as health and safety tips from Dr. Strang, Nova Scotia's Chief Medical Officer of Health.

Remember to always follow Dr. Strang's 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!



PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active daily benefits all aspects of health including social, emotional and physical well-being. The recommended time of sixty minutes of physical activity every day not only enhances physical and mental health but it also eases anxiety and supports good sleep.

BE ACTIVE



HEALTHY HABITS

Healthy habits are an important part of leading a healthy lifestyle. Studies show that good nutrition, proper sleep and hydration has a positive effect on emotional well-being and academic learning.



HEALTHY RELATIONSHIPS

Building relationships are a vital part to the social, mental and emotional well-being of our students. Healthy relationships involve communication, respect, trust and kindness. For the well-being of students, it is important that they participate in activities where they are able to demonstrate and practice some of these qualities on a daily basis.



MINDFULNESS

Intentionally pausing to become aware of your thoughts, emotions, bodily sensations and your environment. It is being present in the moment. Being 'mindful' is the first step in being calm, alert and available for learning. You get better by practicing each day. Try to set one or two times throughout the day to pause. Your body and your 'learning brain' will love it!



SETTLE INTO SUMMER

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

WEEK 5

Do 10 exercises that speed up your heart rate.	Lie down, close your eyes and imagine you are a jellyfish floating in the water. Think about how you feel. What do you see & hear?	Create an obstacle course from things you find in nature. Draw a map of what to do and have a race.	Plan a menu with a member of your household. Prepare, share and talk about your day.	Go outside and make a list of things from nature you see, smell, touch, hear and taste.	Make sure you drink water throughout the day especially when playing outdoors.	Spell out words by walking or wheeling. Have someone guess what word you've made!	Find something in nature. Move to it. Look, Touch, Smell, Listen. Talk about your discovery with someone.	Tell someone a joke or a funny story today! It's healthy to laugh.	Think of a kid word, paint or draw it on a rock and leave it in your neighborhood.	Make a collage of words to create a sentence, poem or story.	Cut images from magazines, books, boxes, etc. Sort your images & discuss how you sorted them. Is there another way to sort them?	Create 3 sounds. Play the 1st sound & BE STILL. After the 2nd sound, BE QUIET. After the 3rd sound, Try to think of only one thing.	Invent a new game. Make up the rules and play it.	Sit outside with someone and sing your favourite song or just sing loud for all to hear!	Have a picnic lunch with someone. Sing & sing about your picnic.	Listen to music that you like while jumping rope or moving about.	Choose an object. Create a chart with headings of "smells like", "looks like", "feels like", "sounds like" & "tastes like". Create a poem.	Collect objects of each color in the rainbow. Arrange them into a color wheel sculpture.	Toss a ball or pair of socks at the wall. Think of 7 different ways to catch it.	Sculpt a shape with sand or mud. Slowly pour water over it. How does that make you feel?	Use 2 objects & measure out a distance. Run, skip, hop, wheel, etc. from one object to the next. How long did it take? Can you beat your time?	Bring members of your household together in a circle. Create a question of the day and take turns answering.	Quickly name three things in nature for which you are grateful.	Offer to help prepare a snack or lunch.	What animals, bugs or creatures do you see around your community? How do they move? Can you copy them?	Using natural materials, create a family of animals. Create a home for your animal family.	Choose a favorite dance or try a new one. How try a cultural dance that you learned!	Make an petroglyph on a rock and leave it for others to see. What story does your picture tell?	Create a greeting and share it with someone special to you.	Read the summer safety poster or have someone read it to you in the shade. What summer safety tips are you practicing?	Use chalk or make your own liquid chalk with equal parts of water and cornstarch. Add some food coloring. Draw a thank you message outside.	Create a sculpture out of natural materials. One at a time add an element to your sculpture. Discuss what each person sees.	Pick something that you liked from a previous day or create your own activity.
--	--	---	--	---	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

WEEK 5

GRADES P-4

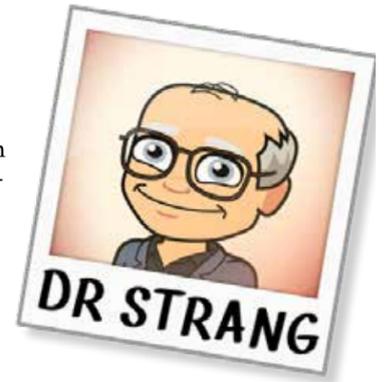


M-4

Les amis de la maternelle à la 4e année, voici des activités amusantes, saines et engageantes pour partir du bon pied cet été, soit seul, avec des amis ou avec votre famille! Choisissez les activités que vous aimez parmi les catégories suivantes : l'activité physique, les habitudes saines, les relations saines et la pleine conscience.

Vous pouvez choisir une nouvelle activité à tous les jours ou refaire vos préférées encore et encore. Cochez les activités que vous faites. Combien pouvez-vous en essayer?

Nous vous présentons également des conseils de sécurité pour l'été. N'oubliez pas de suivre les consignes du Dr Strang, le médecin-hygiéniste en chef de la Nouvelle-Écosse par rapport à la distanciation physique et de rester à l'affût de ses dernières recommandations lorsque vous participez aux activités de ce calendrier. Passez un bel été en sécurité et amusez-vous!



ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est bonne pour la santé sous tous ses aspects : bien-être physique, bien-être affectif et bien-être social. La dose recommandée de 60 minutes d'activité physique par jour sert non seulement à renforcer votre santé physique et mentale, mais également à dissiper l'anxiété et à vous aider à mieux dormir.



HABITUDES SAINES

Pour mener une vie saine, il est important de prendre des habitudes saines. Les études montrent que le fait d'avoir une bonne alimentation, de bien dormir et de bien s'hydrater a un effet positif sur le bien-être affectif et sur l'apprentissage scolaire.



RELATIONS SAINES

Il est vital pour le bien-être social, mental et affectif de nos élèves qu'ils s'efforcent de développer des relations. Pour avoir des relations saines, il faut savoir bien communiquer, savoir faire preuve de respect et de gentillesse et savoir faire confiance. Pour le bien-être des élèves, il est important qu'ils participent à des activités dans lesquelles ils sont en mesure de faire preuve de ces qualités au quotidien et de les renforcer.



PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience, c'est faire délibérément une pause pour prendre conscience de ses propres pensées, émotions et sensations corporelles et de l'environnement. C'est être présent dans l'instant. Avoir une 'pleine conscience', c'est la première étape en vue d'atteindre un état de calme, d'éveil et de disponibilité vis-à-vis de l'apprentissage. C'est en exerçant tous les jours qu'on s'améliore. Essayez de fixer un ou deux moments pendant la journée pour faire une telle pause. Votre corps et votre 'cerveau apprenant' adoreront cela!



L'ÉTÉ EN SANTÉ

SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5
Crée un petit message pour une personne spéciale pour toi.	Lis les conseils de sécurité pour l'été, ou demande à quelqu'un de te les lire. Quelles règles de sécurité suis-tu?	Utilise de la craie ou crée ta propre craie liquide en mélangeant des proportions égales d'eau et de féculle de maïs. Ajoute de la couleur si tu veux. Dessine un message de remerciement à l'extérieur.	Crée une sculpture à partir d'objets trouvés dans la nature. Ajoute des éléments à ta sculpture un à la fois.	Choisis quelque chose que tu as aimé lors d'une des journées précédentes ou crée ta propre activité.
Offre de participer à la préparation d'une collation ou d'un repas de midi.	Quels sont les animaux, les insectes ou les créatures que tu vois dans ton quartier? Comment se déplacent-ils? Peux-tu les imiter?	Crée une famille d'animaux avec des objets trouvés dans la nature. Crée une maison pour ta famille d'animaux.	Choisis ta danse préférée ou essaie quelque chose de nouveau. Ensuite, essaie une danse culturelle que tu as apprise!	Crée un pétroglyphe sur une roche et laisse-le en place pour que les autres le voient. Qu'est-ce que ça signifie?
Lance une balle ou une paire de bas contre le mur. Songe à sept façons différentes de l'attraper.	Sculpte une forme dans le sable ou la boue. Verse doucement de l'eau sur ta sculpture. Qu'est-ce que tu ressens?	En utilisant deux objets, mesure la distance. Rends-toi d'un objet à l'autre en courant, en sautant ou en roulant. Tu as pris combien de temps? Peux-tu le faire encore plus vite?	Demande aux membres de ta famille de se mettre en cercle. Pose la question du jour et chacun répond à son tour.	Nomme silencieusement trois choses dans la nature vis-à-vis desquelles tu ressens de la gratitude.
Assieds-toi dehors avec un ami et chantez votre chanson préférée.	Organise un piquenique avec quelqu'un. Chante une chanson à propos de ton piquenique.	Écoute une musique que tu aimes pendant que tu sautes à la corde ou que tu fais des mouvements.	Choisis un objet. Crée un tableau avec les colonnes suivantes: l'odeur, le goût, le toucher, le son et l'apparence. Crée un poème.	Collectionne des objets pour chacune des différentes couleurs de l'arc-en-ciel. Dispose-les pour former une sculpture en forme de roue de couleurs.
Réfléchis à un mot gentil, peins-le sur un caillou et laisse-le quelque part dans ton quartier.	Fais un collage avec tes progrès mois pour créer une phrase, un poème ou une histoire.	Découpe des images dans des magazines, des boîtes de céréales, et ailleurs. Trie les images de différentes façons. Discutes-en.	Fais trois différents sons. Joue le premier son. RESTE IMMOBILE. Après le deuxième son, RESTE CALME. Après le troisième son, CONCENTRE-TOI DANS TON ESPRIT.	Invente un nouveau jeu. Invente les règles et joue au jeu.
Bois de l'eau toute la journée, particulièrement quand tu joues dehors.	Épelle des mots en marchant ou en roulant. Demande à quelqu'un de deviner ton mot!	Crée une communauté en pâte à modeler ou autre chose, seul ou avec de l'aide. À quoi ressemble ta communauté?	Observe quelque chose dans la nature. Rapproche-toi. Regarde. Touche. Sens. Écoute. Parle de ta découverte.	Raconte une blague aux membres de ta famille! Il est important de rire.
Fais 10 choses pour accélérer ton pouls.	Couche-toi. Ferme les yeux et imagine que tu es une méduse dans l'eau. Comment te sens-tu? Qu'est-ce que tu vois et entends?	Crée une course d'obstacles à partir de choses que tu trouves dans la nature. Dessine une carte représentant ce qu'il faut faire et organise une course.	Planifie un repas avec tes proches tout en jasant de votre journée.	Sors et dresse une liste de choses dans la nature que tu peux voir, sentir, toucher, entendre et goûter.

4^e année

5-9

Summer is here! We have put together a calendar of activities to help you stay healthy, active and happy. You can pick something new each day or go back to a few favourites and do them again. Place a checkmark or star next to the activities you complete. How many can you try?

We have included tips to keep you safe throughout the summer while being active in a variety of environments as well as health and safety tips from Dr. Strang, Nova Scotia's Chief Medical Officer of Health.

Remember to always follow Dr. Strang's 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!



PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active daily benefits all aspects of health including social, emotional and physical well-being. The recommended time of sixty minutes of physical activity every day not only enhances physical and mental health but it also eases anxiety and supports good sleep

BE ACTIVE



HEALTHY HABITS

Healthy habits are an important part of leading a healthy lifestyle. Studies show that good nutrition, proper sleep and hydration has a positive effect on emotional well-being and academic learning.



HEALTHY RELATIONSHIPS

Building relationships are a vital part of the social, mental and emotional well-being of our students. Healthy relationships involve communication, respect, trust and kindness. For the well-being of students, it is important that they participate in activities where they are able to demonstrate and practice some of these qualities on a daily basis.



MINDFULNESS

Intentionally pausing to become aware of your thoughts, emotions, bodily sensations and your environment. It is being present in the moment. Being 'mindful' is the first step in being calm, alert and available for learning. You get better by practicing each day. Try to set one or two times throughout the day to pause. Your body and your 'learning brain' will love it!



SETTLE INTO SUMMER

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

WEEK 5

Travel to your favorite spot - close your eyes. What do you hear, feel, smell?	Visit the beach, a park, a spot next to water or your favorite spot. Bring something to read if you wish.	Every 15-20 minutes stand up and move.	Design a hopscotch pattern with chalk. Play hopscotch with a member of your household.	Relax with a member of your household in a shaded area & listen to your favorite tunes.	Play a game of catch using any size ball (or a rolled up pair of socks) using hands or gloves.	Plant seeds from your favourite vegetable. Keep a garden journal as you watch your plants grow.	Create a postcard about your summer activities that you can give to a relative or a friend.
Close your eyes and discover all the sounds of nature.	Pick a new or favorite game to play with others in your home.	Using natural materials, create circles, squares, triangles, spirals etc. in nature.	Turn on the radio and challenge your friend or member of your household to a dance off!	If you are playing outside today, make sure you apply sunscreen, wear a hat and sunglasses, and drink plenty of water.	Smile to your neighbors or someone in your household. Have a conversation with them from a distance.	Write a compliment to a friend or a member of your household.	Pick a random object in the room to focus on for 20 to 30 seconds. Observe the colour and texture.
Toss a ball or pair of socks at the wall. Think of 7 different ways to catch it.	Plant some seeds either outdoors or indoors.	Create a thank you note for someone.	Close your eyes and spend one minute thinking about a moment that made you happy.	Do 15 sec plank, 15 sec wall push-ups, 15 sec tricep dips, 15 sec bicep curls (use small cans, water bottles, etc.) (Repeat 3x)	Try to see if you can make this day a technology-free day. Eg. TV, radio, etc.	Have a picnic lunch with someone.	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.
Quietly, name three things in nature for which you are grateful.	Create a map of your street. Estimate in metres how long it is. Keep a log of how many kilometres you walk, run or wheel each week.	Stand in a circle with others within your household with a ball or rolled up sock. Tell a funny story about a person, and then throw them the ball/sock.	Lie down on the floor and close your eyes. Focus your attention on how your belly goes up and down as you breathe.	Face each wall in a room and do a different exercise for each wall for 30 seconds.	With others in your home, use a bed sheet like a parachute. Put rolled up socks in the middle of the sheet. Try to pop the socks out by making waves with the sheet.	Choose a healthy habit to do today.	Face each wall in a room and do a different exercise for each wall for 30 seconds.

DR STRANG

GRADES
5-9

5-9

C'est l'été! Voici un calendrier qui vous propose des activités pour rester actif, heureux et en santé! Vous pouvez choisir une nouvelle activité à tous les jours ou refaire vos préférées encore et encore. Cochez les activités que vous faites. Combien pouvez-vous en essayer?

Nous vous présentons également des conseils de sécurité pour l'été. N'oubliez pas de suivre les consignes du Dr Strang, le médecin-hygiéniste en chef de la Nouvelle-Écosse par rapport à la distanciation physique et de rester à l'affût de ses dernières recommandations lorsque vous participez aux activités de ce calendrier. Passez un bel été en sécurité et amusez-vous!



ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est bonne pour la santé sous tous ses aspects : bien-être physique, bien-être affectif et bien-être social. La dose recommandée de 60 minutes d'activité physique par jour sert non seulement à renforcer votre santé physique et mentale, mais également à dissiper l'anxiété et à vous aider à mieux dormir.



HABITUDES SAINES

Pour mener une vie saine, il est important de prendre des habitudes saines. Les études montrent que le fait d'avoir une bonne alimentation, de bien dormir et de bien s'hydrater a un effet positif sur le bien-être affectif et sur l'apprentissage scolaire.



RELATIONS SAINES

Il est vital pour le bien-être social, mental et affectif de nos élèves qu'ils s'efforcent de développer des relations. Pour avoir des relations saines, il faut savoir bien communiquer, savoir faire preuve de respect et de gentillesse et savoir faire confiance. Pour le bien-être des élèves, il est important qu'ils participent à des activités dans lesquelles ils sont en mesure de faire preuve de ces qualités au quotidien et de les renforcer.



PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience, c'est faire délibérément une pause pour prendre conscience de ses propres pensées, émotions et sensations corporelles et de l'environnement. C'est être présent dans l'instant.



Avoir une 'pleine conscience', c'est la première étape en vue d'atteindre un état de calme, d'éveil et de disponibilité vis-à-vis de l'apprentissage. C'est en s'exerçant tous les jours qu'on s'améliore. Essayez de fixer un ou deux moments pendant la journée pour faire une telle pause. Votre corps et votre 'cerveau apprenant' adoreront cela!

L'ÉTÉ EN SANTÉ

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

SEMAINE 5

Rends-toi dans ton lieu préféré. Ferme tes yeux. Qu'est-ce que tu entends? Qu'est-ce que tu ressens? Quelles odeurs est-ce que tu respères?	Lève-toi et bouge à toutes les 15 à 20 minutes.	Dessine un jeu de marelle à la craie. Joue avec un ami.	Détends-toi avec quelqu'un dans un endroit à l'ombre et écoutez ensemble vos chansons préférées.	Lance une balle de taille quelconque, à mains nues ou en portant un gant.	Plante des graines de ton légume préféré. Tiens un journal de la croissance de tes plantes.	Crée une carte postale sur tes activités pendant l'été, que tu pourras donner à un ami.
Rends-toi à la plage, à un endroit près de l'eau ou à ton endroit préféré. Amène quelque chose à lire si tu veux.	Peux-tu faire 60 minutes d'activité physique à tous les jours cette semaine? À la fin de la semaine, calcule la somme en minutes.	Dessine une carte de ta rue. Estime la longueur en mètres. Calcule le nombre de kilomètres que tu parcourras chaque semaine en marchant, en courant ou en roulant.	Avec tes proches, mettez-vous en cercle avec une balle ou un bas enroulé. Racontez une histoire drôle sur l'une des personnes, puis lancez-lui la balle ou le bas.	Va à l'extérieur et écris un texte ou dessine dans ton journal personnel ce que tu vois, ce que tu entends et ce que tu ressens.	Mets-toi face à chacun des murs dans une pièce et fais un exercice différent pendant 30 secondes.	Dors-tu suffisamment? Il te faut de 8 à 10 heures de sommeil. Ajoute 15 minutes à tous les soirs si tu dois dormir plus longtemps.
Crée une autre carte postale sur tes activités estivales, que tu pourras donner à un ami.	Nomme silencieusement trois choses dans la nature vis-à-vis desquelles tu ressens de la gratitude.	Fais pendant 15 secondes : la planche, des pompes contre le mur, des abaissements avec les triceps, des flexions de biceps (avec des canettes, des bouteilles, etc.). Répète trois fois.	Si tu vas jouer dehors aujourd'hui, n'oublie pas de mettre de l'écran solaire, de porter un chapeau et des lunettes de soleil et de boire beaucoup d'eau.	Souris quand tu vois quelqu'un. Discute avec eux en respectant la distanciation physique.	Couche-toi au sol et ferme les yeux. Concentre-toi sur le mouvement de ton ventre qui gonfle et qui s'abaisse quand tu respères.	Avec tes proches, utilise un drap comme parachute. Mets des bas enroulés au milieu du drap. Fais sauter les bas en faisant des vagues.
Ferme les yeux et découvre tous les sons de la nature.	Choisis un nouveau jeu ou un de tes jeux préférés auquel tu joueras avec d'autres personnes chez toi.	Crée des cercles, des carrés, des triangles, des spirales, etc. avec des objets trouvés dans la nature.	Écoute la radio et mets ton ami ou un de tes proches au défi de danser mieux que toi!	Essaie de voir si tu peux passer toute la journée sans utiliser d'appareil technologique.	Écris un compliment à un ami ou à un de tes proches.	Concentre-toi sur un objet au hasard dans la pièce pendant 20 à 30 secondes. Observe sa couleur et sa texture.
Lance une balle ou une paire de bas contre le mur. Songe à sept façons différentes de l'attraper.	Plante des graines soit à l'extérieur ou dans un pot.	Écris un message de remerciement à quelqu'un.	Ferme tes yeux et passe une minute à penser à la journée la plus heureuse de ta vie.	Choisis cinq muscles différents. Fais un étirement pour chaque muscle pendant 20 secondes.	Choisis une habitude saine à adopter aujourd'hui.	Prépare un pique-nique ce midi avec quelqu'un.

5-9 ans

Y Create a Diorama

Materials needed: A shoe box, glue and scissors, and materials to make an eco-system.

Material Ideas: (You don't need all of them, but you can choose based on what is available)
 Natural materials found outside: moss, sticks, leaves, rocks, sand, dirt, etc.
 Paper and coloured pencils to make the eco-system by hand.
 Playdough

Description: Find a shoebox and create a Diorama. A Diorama is a small 3D image or display of a natural habitat. Pick a habitat (ocean, forest, desert, etc.) and then collect or create out of paper the materials you would need to make a Diorama. Use a small toy animal or make a small animal using playdough. See picture of a Diorama on the left.

Créer un diorama

Matériaux nécessaires: Une boîte de chaussures, de la colle et des ciseaux, et des matériaux pour faire un écosystème.

Des idées de matériaux (Tu n'as pas besoin de tous ces matériaux, mais tu peux choisir en fonction de ce qui est disponible)
 Matériaux naturels trouvés à l'extérieur: mousse, bâtons, feuilles, pierres, sable, terre, etc.
 Papier et crayons de couleur pour réaliser l'écosystème à la main.
 Pâte à modeler

Description: Trouve une boîte de chaussures et crée un diorama. Un diorama est une petite image en trois dimensions (image 3D) ou l'affichage d'un habitat naturel. Choisis un habitat (océan, forêt, désert, etc.) puis rassemble ou crée à partir de papier les matériaux dont tu auras besoin pour fabriquer un diorama. Utilise un petit animal jouet ou fais un petit animal en utilisant de la pâte à modeler. La photo d'un diorama à la gauche.



Y Fairy House or Miniature House

Materials needed: Outdoor nature objects, such as sticks, moss, rocks, dirt, etc.

Space: This is best done outside in a park or woods, but it can also be something you collect materials for and do at home.

Description: Create a miniature house or some form of shelter for a Fairy using only natural materials. Pile sticks together, use moss and rocks. Make it look pretty by adding a garden or creating furniture using different materials.

Maison de fée ou maison miniature

Matériaux nécessaires: Objets naturels de l'extérieur, tels que des bâtons, de la mousse, des pierres, de la terre, etc.

Espace: Il est préférable bâtir la maison de fée ou la maison miniature à l'extérieur dans un parc ou un bois, mais elle peut aussi être fabriquée avec des matériaux que tu rassembles et prépares à la maison.

Description: Crée une maison miniature ou une forme d'abri pour une fée en utilisant uniquement des matériaux naturels. Empile des bâtons ensemble, utilise de la mousse et des pierres. Embellis le résultat en ajoutant un jardin ou en créant des meubles en utilisant différents matériaux.



www.ymcahfx.ca (902) 457-9622

Find the things in the list below- they are all things you can hear, see, touch or smell.


CLUB INCLUSION

Scavenger Hunt/ Chasse Au Trésor



Trouver les objets sur la liste en dessous - ce sont tous des choses que tu peux entendre, voir, toucher, ou sentir.

<p><u>Things you can hear</u> Des choses que tu peux entendre</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  	<p><u>Things you can see</u> Des choses que tu peux voir</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  	<p><u>Things you can touch</u> Des choses que tu peux toucher</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  	<p><u>Things you can smell</u> Des choses que tu peux sentir (l'odeur)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
---	--	---	--

www.theclubinclusion.com
 902-401-5938

Club Inclusion provides fun social, recreational and cultural programming that is fully accessible to youth and adults who have Intellectual and Developmental Disabilities.

To find out more about our online and 'in person' programs, visit our website: www.theclubinclusion.com

Club Inclusion offre des programmes sociaux, récréatifs et culturels amusants qui sont entièrement accessibles aux jeunes et aux adultes atteints de troubles intellectuels ou troubles du développement.

Pour en savoir plus sur nos programmes en ligne et « en personne », veuillez visiter notre site Web : www.theclubinclusion.com

LAND-BASED LEARNING – GRADES 7 TO 9

Apprentissage axé sur la terre – 7e à 9e année

Source: Mi'kmaq Kina'matneway

Outdoor learning is very important to Indigenous education. It helps develop the mind and promotes creativity, independence, problem-solving, empathy, and self-confidence, while bringing inner peace. First Nations people hold a sacred connection to the land. It is necessary to develop this relationship early on in our lives. We need to understand the importance of observing nature without disturbing it and being mindful of our footprint when we are interacting with it.

It is very important to have a connection to the land and to understand how everything is connected to one another— people, plants, animals, bugs and the water. We need to become "Environmental Warriors" who protect the land, the water, and the air. Nature would thrive without us; we would not survive without it. "Humankind has not woven the web of life. We are but one thread within it. Whatever we do to the web, we do to ourselves." (Chief Seattle)

Take a walk in your back yard, local park or anywhere safe that is outdoors and study your surroundings. Observe all the living and non-living things you see. Make notes about how everything you see is connected to one another and to us. What can thrive without us, and can we survive without it?



Source : Mi'kmaq Kina'matneway

L'apprentissage en plein air est très important pour l'éducation autochtone. Ce genre d'apprentissage aide à développer l'esprit et promeut la créativité, l'indépendance, la résolution de problèmes, l'empathie et la confiance en soi tout en favorisant la paix intérieure. Les Premières Nations ont un lien sacré avec la terre. Il est nécessaire de développer ce lien tôt dans notre vie. Nous devons comprendre l'importance d'observer la nature sans la déranger et prendre conscience de notre empreinte quand nous interagissons avec la nature.

Il est très important d'avoir un lien avec la terre et de comprendre à quel point tout est lié — cela comprend les personnes, les plantes, les animaux, les insectes et l'eau. Nous devons devenir des « guerriers environnementaux » et protéger la terre, l'eau et l'air. La nature prospérerait sans nous, mais nous ne pourrions pas survivre sans elle. « L'humanité n'a pas tissé la toile de la vie. Nous ne sommes qu'un seul fil dans cette toile. Tout ce que nous faisons à la toile, nous faisons à nous-mêmes. » (Chief Seattle, traduction)

Prends une marche dans ta cour, dans un parc local ou dans tout autre lieu en plein air sécuritaire et observe ton environnement. Observe toutes les choses vivantes et inanimées que tu vois. Prends note de la façon dont toutes les choses que tu vois sont liées et du lien qu'elles ont avec nous. Qu'est-ce qui peut prospérer sans nous, et est-ce que nous pouvons survivre sans elles?



RESPONSIBILITY

"We do not inherit the earth from our ancestors; we borrow it from our children."—an Indigenous teaching

The Mi'kmaq honour that all life is interconnected by living in harmony with all other sacred beings. This is our Responsibility. The Mi'kmaq word for Responsibility, Maliaptmik (Mul-lee-up-d-mg), teaches that it is the duty of humans to look after each other, all living beings, the air, water, and the earth. When Earth was created, it was clean. Our Responsibility is to keep it that way.

In July, people might spend time at a park, playground, ballfield, or backyard, share food outside, or go camping or to a beach. When planning activities, it is important to remember our Responsibility to the earth by keeping it clean and leaving it better than we found it. How do you take responsibility when you visit these places? You might bring a drink in a reusable bottle. Did you know, if you buy one bottle of water a day for a year, that's 365 plastic bottles that could end up in landfills or in the ocean?

ACTIVITY

How do you keep the earth clean? What do you do at home and in your neighborhood? What does your community do?



RESPONSABILITÉ

« Nous n'héritons pas la terre de nos ancêtres; nous l'empruntons de nos enfants. » (Proverbe autochtone, traduction)

Les Mi'kmaq rendent hommage au fait que toute la vie est liée en vivant en harmonie avec tous les autres êtres sacrés. Il s'agit de notre responsabilité. Le mot mi'kmaq pour responsabilité, Maliaptmik (Mul-lee-up-d-mg), nous enseigne que c'est le devoir des êtres humains de prendre soin des uns les autres, de tous les êtres vivants, de l'air, de l'eau et de la terre. Quand la terre fut créée, elle était propre. Nous avons la responsabilité de voir à ce qu'elle le demeure.

Au mois de juillet, les gens pourraient passer du temps dans un parc, un terrain de jeu, un terrain de balle molle ou une cour, se partager de la nourriture, aller faire du camping ou aller à la plage. Lors de la planification d'activités, il est important de garder en tête notre responsabilité envers la terre en la gardant propre et en la laissant en meilleure condition que lorsque nous sommes arrivés. Comment fais-tu preuve de responsabilité

quand tu visites ces endroits? Tu pourrais apporter une boisson dans une bouteille réutilisable. Le savais-tu? Si tu achètes une bouteille d'eau par jour pendant une année entière, il s'agit de 365 bouteilles de plastique qui pourraient finir dans un dépotoir ou dans l'océan.

ACTIVITÉ

Que fais-tu pour garder la terre propre? Que fais-tu à la maison et dans ton voisinage? Que fait ta communauté?

Summer Fun in Mi'kma'ki

Mi'kma'ki is a beautiful place to enjoy the summertime. Search for the activity words and have fun!

L O V H M I W S B X Q G M H D
 D D W G K J U K Q A N S J B P V
 P A L Q G U W O K J D U Q E D X
 V N M A K S E E O M R G R R H P
 D C N J R E A D J C S U A A V G
 C E H S O J V G I M O X T B F O
 N P J J J X I O Y J C A N O E Y
 T O I G K T N L R Y C L Y R X O
 B A X N Q U G S S N E E B V X B
 V H S I F J Q A X V R R V A U Y
 M U R D X R P F C R G T X B T U
 E W Z A B K O W B H L P N B F G
 R N S E E L A R A E H M L Q J D
 G F B B B A S K E T B A L L Z B
 W G Y B Y W M E V M E C R A P O
 X S H B O T V P W X D Y Y Z F D

- BASKETBALL
- BEADING
- CAMP
- CANOE
- DANCE
- DRUM
- FISH
- READ
- RELAX
- SOCCER
- SWIM
- WALK
- WEAVING

Plaisirs d'été à Mi'kma'ki

Mi'kma'ki est un bel endroit où profiter de l'été. Trouve les mots d'activités qui sont cachés dans la grille. Amuse-toi bien!

G	W	P	L	W	B	B	A	S	K	E	T	B	A	L	L
S	W	J	C	D	À	S	J	S	C	Î	F	O	G	R	I
Q	P	U	E	S	I	Ô	A	A	À	K	C	A	I	Î	G
Q	É	Â	L	S	J	N	K	Î	L	D	Î	Â	M	Q	É
V	R	E	G	A	N	T	C	R	E	P	Y	C	Y	T	E
T	G	F	P	B	S	R	E	L	A	X	E	R	I	A	C
A	Y	Q	L	W	O	G	C	É	M	V	J	S	P	C	A
M	Q	U	E	L	C	D	A	W	X	G	S	X	D	I	N
B	É	R	E	H	C	R	A	M	S	E	L	R	E	P	O
O	I	Û	É	K	E	E	Q	N	R	S	W	I	Q	L	E
U	B	I	S	F	R	R	Y	L	S	H	L	É	W	F	U
R	L	C	A	M	P	I	N	G	Z	E	Ô	O	É	Z	D
W	É	V	K	D	Z	L	M	T	H	X	H	Î	R	P	É
Z	F	Û	C	A	X	N	O	S	S	I	O	P	S	X	Û
K	H	D	T	X	É	Û	L	H	H	Q	F	I	Ô	Û	E
J	Z	U	G	É	D	M	X	Z	E	Û	O	Ç	M	Ô	A

- | | | |
|------------|---------|---------|
| BASKETBALL | CAMPING | CANOE |
| DANSE | LIRE | MARCHER |
| NAGER | PERLES | POISSON |
| RELAXER | SOCCER | TAMBOUR |
| TISSER | | |



Are you looking for a summer job, summer activities and other opportunities available for young African Nova Scotian (ANS) youth? Subscribe to the ANS Social Innovation Lab Weekly Update for current information about events, jobs and lots of other great stuff that will help you build your resumé!



Get in touch via email to sign up to receive our electronic Weekly Update and learn more about our work. Stay informed about great opportunities in the province available to you during the summer months.

Email address: ansyouthlab@gmail.com
Instagram: @anslab
Twitter: @anslab1

START BUILDING YOUR RESUMÉ & TAP INTO THE SKILLS YOU ALREADY HAVE

Do you help out with chores around the house, babysit kids in your community or participate in local youth groups? Use the key words below to help you list the experience you already have that can help when building your resumé.

Communication Skills: When do you give or receive information? Communication can include listening, speaking, observing and empathizing.

Organizational Skills: Do you plan activities or events with family, friends or your community? Organizational skills help us come up with ideas, prioritize our actions and keep things running smoothly.

Creative Skills: Do you ever think about tasks or tackle challenges in new or different ways? Being creative can lead to solving problems in unique ways and doing things that have never been done before.

ANS Social Innovation Lab Partners: One North End (The ONE), Common Good Solutions, Nova Scotia Department of Community Services: Poverty Reduction & Nova Scotia Department of Labour and Advanced Education



Êtes-vous à la recherche d'un emploi d'été, d'activités d'été et d'autres opportunités disponibles pour les jeunes afro-néoécossais? Abonnez-vous à la mise à jour hebdomadaire du laboratoire d'innovation sociale de la communauté des afro-néoécossais (ANS Social Innovation Lab) pour obtenir des informations actuelles sur les évènements, les emplois et les nombreuses autres bonnes choses qui vous aideront à préparer votre *curriculum vitae* (programme uniquement offert en anglais)!



Contactez-nous par courriel ou par téléphone pour vous inscrire et recevoir notre mise à jour hebdomadaire électronique afin d'en savoir plus sur notre travail et rester informé des opportunités importantes qui s'offrent à vous dans la province pendant les mois d'été.

Courriel: ansyouthlab@gmail.com
Instagram: @anslab
Twitter: @anslab1

COMMENCEZ À ÉTABLIR VOTRE CURRICULUM VITAE ET PUISEZ DANS LES COMPÉTENCES QUE VOUS AVEZ DÉJÀ

Aidez-vous aux tâches ménagères dans la maison, gardez-vous des enfants dans votre communauté ou participez-vous à des groupes locaux de jeunes? Utilisez les mots-clés ci-dessous pour vous aider à énumérer l'expérience que vous avez déjà et qui peut vous aider lors de la préparation de votre CV.

Compétences en communication: Quand donnez-vous ou recevez-vous des informations? La communication peut inclure l'écoute, la parole, l'observation et l'empathie.

Compétences organisationnelles: Planifiez-vous des activités ou des évènements avec votre famille, vos amis ou votre communauté? Les compétences organisationnelles nous aident à trouver des idées, à établir nos actions par ordre de priorité et à assurer le bon fonctionnement des choses.

Compétences créatives: Avez-vous déjà pensé à des tâches ou relevé des défis de façons nouvelles ou différentes? Être créatif peut amener à résoudre des problèmes de nouvelles façons et à faire des choses qui n'ont pas été faites auparavant.

Partenaires du laboratoire d'innovation sociale : One North End (The ONE), Common Good Solutions, Le ministère des Services communautaires de la Nouvelle-Écosse: réduction de la pauvreté, le ministère du Travail et de l'Éducation postsecondaire de la Nouvelle-Écosse



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



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



Learning to cook teaches life skills and links across curriculum, but more than that, it's fun and rewarding! Even kids will agree that food tastes better when you make it yourself, no matter your skill level.

Try out some beginner cooking skills, like peeling, mixing and mashing, on these strawberry-themed recipes!

Apprendre à cuisiner, cela enseigne des compétences essentielles et est lié au programme d'études, mais plus que cela, c'est amusant et gratifiant! Même les enfants conviendront que la nourriture a meilleur goût lorsque vous la faites vous-même, quel que soit votre niveau de compétence.

Essayez des habiletés culinaires pour débutants, comme éplucher, mélanger et écraser, avec ces recettes sur le thème de la fraise!

Strawberry Banana Smoothie in a Bag

INGREDIENTS

- 1 banana, sliced
- ½ cup (125 mL) strawberries, frozen
- ¼ cup (60 mL) yogurt, regular or Greek
- 2 tablespoons (20 mL) milk or orange juice
- 1 resealable bag

DIRECTIONS

1. Let strawberries thaw slightly.
2. Put banana slices and strawberries in the bag and seal it.
3. Squish fruit with your hands or a potato masher.
4. Add yogurt and milk (or orange juice) and mix together.
5. Reseal the bag and continue squishing until all ingredients are incorporated.
6. Pour into a glass and enjoy!



Smoothie aux fraises et aux bananes dans un sac

INGRÉDIENTS

- 1 banane, tranchée
- ½ tasse (125 ml) de fraises, congelées
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt, régulier ou Grec
- 2 c. à soupe (20 ml) de lait ou de jus d'orange
- 1 sac refermable

INSTRUCTIONS

1. Laissez les fraises décongeler légèrement.
2. Mettez la banane et les fraises dans le sac et fermez-le.
3. Écrasez les fruits avec vos mains ou un pilon à pommes de terre.
4. Ajoutez le yogourt et le lait (ou le jus d'orange) et mélangez.
5. Refermez le sac et continuez à écraser jusqu'à ce que tous les ingrédients soient incorporés.
6. Versez dans un verre et régalez-vous!

Strawberry Apple Salsa

INGREDIENTS

- 2 cups (500 mL) strawberries
- 2 medium apples (diced)
- 1/4 cup (60 mL) honey
- Zest from 1 orange (carefully wash the orange beforehand)

DIRECTIONS

1. Place strawberries in a large bowl and mash.
2. Add the diced apples, honey and orange zest to the bowl.
3. Mix well and enjoy as a topping for vanilla yogurt, or try as a dip for our Cinnamon Crisps! Find the recipe on our website.



Salsa aux pommes et aux fraises

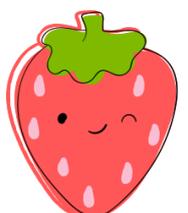
INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de fraises
- 2 pommes moyennes (coupées en dés)
- 1/4 tasse (60 ml) de miel
- Zeste de 1 orange (lavez soigneusement l'orange au préalable)

INSTRUCTIONS

1. Placez les fraises dans un grand bol et écrasez.
2. Ajoutez les pommes en dés, le miel et le zeste d'orange.
3. Bien mélangez et dégustez comme garniture pour le yogourt à la vanille, ou essayez comme trempette pour nos croustilles à la cannelle! Retrouvez la recette sur notre site internet.

July is strawberry season in Nova Scotia! Find me at your local farm market.



Juillet est la saison des fraises en Nouvelle-Écosse! Vous pouvez en trouver à votre marché de ferme local.



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!](#)



JUMP INTO JULY

SAUTONS VERS JUILLET

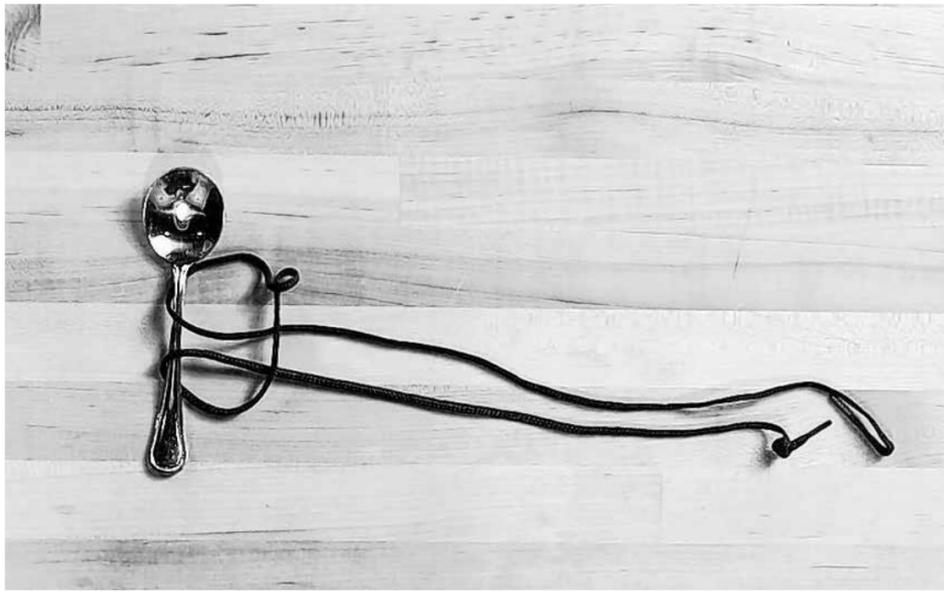
SOUND SCAVENGER HUNT

Search for hidden sounds with a DIY conductor. NOT the kind of conductor found waving in front of an orchestra, but a tool that helps sound travel from a noisy source to your ear.

But how does sound travel in the first place? Sound is a vibration that starts with an energetic event, like pounding a drum or plucking a string instrument. When you hit a drum, the drum vibrates quickly up and down. This causes the tiny particles of air around it to vibrate too, which in turn vibrate other nearby air particles, setting off a chain reaction that eventually reaches your eardrum.

Air is a gas, and like other gases, the particles that make it up are spaced apart. The farther apart particles are, the longer it takes for one particle to pass on vibrations to another. Vibrations travel much faster through the tightly packed particles that make up solids than through gases like air.

Let's test this out by changing how sound reaches our ears:



CHASSE AU TRÉSOR DU SON

Trouvez des sons cachés avec votre propre conducteur. Non, pas avec un conducteur d'électricité, mais un outil qui aide le son à passer d'une source bruyante à votre oreille.

Mais, tout d'abord, comment est-ce que le son se propage? Le son est une vibration qui commence par un événement énergétique, comme le battement d'un tambour ou le pincement d'un instrument à cordes. Lorsque vous frappez un tambour, le tambour vibre rapidement de haut en bas. Cela fait vibrer les minuscules particules d'air qui l'entourent, qui à leur tour font vibrer d'autres particules d'air proches, lançant

une réaction en chaîne qui finit par atteindre votre tympan.

L'air est un gaz, et comme les autres gaz, les particules qui le composent sont éloignées les unes des autres. Plus les particules sont éloignées les unes des autres, plus il faut de temps pour qu'une particule transmette des vibrations à une autre. Les vibrations se propagent beaucoup plus rapidement à travers les particules compactes qui composent les solides qu'à travers des gaz comme l'air.

Testons ce phénomène en changeant la façon dont le son atteint nos oreilles:

1. Cut a 1 m length of string and find a metal spoon.

2. Loop or tie the middle of your string to your spoon so you have two equal lengths.

3. Loop each end around your thumbs three times so you can lift the spoon.



1. Coupez une ficelle de 1 m de long et trouvez une cuillère en métal.

2. Bouclez ou attachez le milieu de votre ficelle à votre cuillère pour avoir deux longueurs égales.

3. Bouclez chaque côté autour de vos pouces trois fois pour vous permettre de soulever la cuillère.

4. Sway the spoon so that it bumps into a table. What did it sound like? This sound travelled through the air to your ear.

5. Now try using your conductor. Place your thumbs over your ear openings (take care never to put anything too far in your ear!).

6. Lean forward and sway the spoon into the table. Now the sound travels up the string and through your thumbs (both solids!) to your ears. Did it sound different? How?

7. Experiment! Try with a smaller or larger metal spoon. Compare metal and plastic coat hangers. Start a sound scavenger hunt to find other objects to test with your conductor!



4. Oscillez la cuillère de manière qu'elle frappe une table. Qu'est-ce que vous avez entendu? Ce son a traversé l'air jusqu'à votre oreille.

5. Essayez maintenant d'utiliser votre conducteur. Placez vos pouces sur les ouvertures de vos oreilles (veillez à ne jamais mettre quelque chose trop loin dans votre oreille!).

6. Penchez-vous en avant et faites osciller la cuillère sur la table. Le son remonte alors le long de la ficelle et passe par vos pouces (les deux solides!) jusqu'à vos oreilles. Est-ce que le son est différent? En quoi?

7. Expérimentez! Essayez avec une cuillère en métal plus ou moins grande. Comparez les cintres en métal et en plastique. Lancez une chasse au trésor du son pour trouver d'autres objets à tester avec votre conducteur!

Watch a video version of this activity and try other fun experiments at <http://thediscoverycentre.ca/bitesize-science/>.

Regardez une version vidéo (en anglais) de cette activité et participez à d'autres expériences amusantes sur: <http://thediscoverycentre.ca/bitesize-science/>.

Learn more about the science of sound and explore other hands-on curriculum-connected workshops at <https://thediscoverycentre.ca/discovery-at-home/>.

Pour en savoir plus sur la science du son et découvrir d'autres ateliers interactifs liés au programme scolaire, rendez-vous sur: <https://thediscoverycentre.ca/discovery-at-home/>.



LEARNING AT HOME | APPRENDRE 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 1 JULY 6TH - 10TH: THINK LIKE A COMPUTER

Explore how computers and robots think and learn to code your own programs!

WEEK 2 - JULY 13TH - 17TH: MAKERFUN

Create solutions to everyday problems using every day materials in this fun filled week of hands-on activities!

WEEK 3 - JULY 20TH - 24TH: CODING YOUR WORLD!

Learn how code is everywhere around us and how you can code your own programs!

WEEK 4 - JULY 27TH - 31ST: GOING GREEN WITH MAKING

Learn about environmental responsibility and bio design!

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 1 - 6 - 10 JUILLET PENSER COMME UN ORDINATEUR

Découvrez comment les ordinateurs et les robots pensent et codez vos propres programmes!

SEMAINE 2 - 13 - 17 JUILLET : FUNCRÉATIF

Créez des solutions à des problèmes quotidiens en utilisant des matériaux de tous les jours au cours de cette semaine d'activités pratiques et amusantes!

SEMAINE 3 - 20 - 24 JUILLET : CODEZ VOTRE MONDE!

Apprenez comment le code est partout autour de nous et comment vous pouvez coder vos propres programmes!

SEMAINE 4 - DU 27 AU 31 JUILLET : LA FABRICATION VERTE

Découvrez la responsabilité environnementale et le bio design!

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?

MAKER FUN | FUN CRÉATIF

ACTIVITY:

In this activity you will hide a treasure and code a secret map to help someone find it! Plan your route and hide your treasure.

TOOLS:

A treasure to hide, paper, pen, paper, scissors, crayons or markers

TO DO:

1. Pick a treasure and a place to hide it.
2. Create your map. You can use this binary code (right) to encode your hints, use arrows, words like go left/right, walk 'x' amount of spaces.
3. Draw pictures and show your creativity.

ACTIVITÉ:

Dans cette activité, vous allez cacher un trésor et coder une carte secrète pour aider quelqu'un à le trouver! Planifiez votre itinéraire et cachez votre trésor.

OUTILS:

Un trésor à cacher, stylo, papier, ciseaux, crayons ou marqueurs

À FAIRE:

1. Choisissez un trésor et un endroit pour le cacher.
2. Créez votre carte. Vous pouvez utiliser ce code binaire (à droite) pour encoder vos indications, utiliser des flèches, des mots comme "aller à gauche/à droite", "marcher avec x" espaces.
3. Faites des dessins et montrez votre créativité.

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!



DID YOU KNOW?

Computers operate in binary, meaning they store data and perform calculations using only ones (1) and zeros (0). A single binary digit can only represent True (1) or False (0). Each series of 8 numbers (bits) makes up 1 byte. Can you decode our message using the Binary Legend?

CAN YOU DECODE THIS MESSAGE USING THE LEGEND?

0100 1101 0110 0001 0110 1011
0110 0101 0101 0011 0111 0101
0110 1101 0110 1101 0110 0101
0111 0010 0100 0110 0111 0101
0110 1110

Binary Code Reference
Référence des codes binaires

A	01000001	█	█	█	█	█	█	█	█	N	01001110	█	█	█	█	█	█	█	█	
B	01000010	█	█	█	█	█	█	█	█	O	01001111	█	█	█	█	█	█	█	█	█
C	01000011	█	█	█	█	█	█	█	█	P	01010000	█	█	█	█	█	█	█	█	█
D	01000100	█	█	█	█	█	█	█	█	Q	01010001	█	█	█	█	█	█	█	█	█
E	01000101	█	█	█	█	█	█	█	█	R	01010010	█	█	█	█	█	█	█	█	█
F	01000110	█	█	█	█	█	█	█	█	S	01010011	█	█	█	█	█	█	█	█	█
G	01000111	█	█	█	█	█	█	█	█	T	01010100	█	█	█	█	█	█	█	█	█
H	01001000	█	█	█	█	█	█	█	█	U	01010101	█	█	█	█	█	█	█	█	█
I	01001001	█	█	█	█	█	█	█	█	V	01010110	█	█	█	█	█	█	█	█	█
J	01001010	█	█	█	█	█	█	█	█	W	01010111	█	█	█	█	█	█	█	█	█
K	01001011	█	█	█	█	█	█	█	█	X	01011000	█	█	█	█	█	█	█	█	█
L	01001100	█	█	█	█	█	█	█	█	Y	01011001	█	█	█	█	█	█	█	█	█
M	01001101	█	█	█	█	█	█	█	█	Z	01011010	█	█	█	█	█	█	█	█	█

Référence du code binaire pour l'alphabet français

ç	11000011 10000111	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
é	11000011 10101001	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
â	11000011 10100010	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
ê	11000011 10101010	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
ï	11000011 10101110	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
ô	11000011 10110100	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
û	11000011 10111011	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
à	11000011 10100000	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
è	11000011 10101000	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
ù	11000011 10111001	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
ë	11000011 10101011	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
ï	11000011 10101111	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
û	11000011 10111100	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█

ENCODE YOUR MESSAGE: ENCODEZ VOTRE MESSAGE

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
CHANNEL/CHAÎNE 10 & 610(HD) | ON DEMAND

June 15-19 juin	Weather / Météo
June 22-26 juin	Coding / Codage
June 29 juin - July 3 juillet	Space / Espace
July 6-10 juillet	Transportation
July 13-17 juillet	Light and Colour / Lumière et couleur
July 20-24 juillet	The World of Work / Le monde du travail
July 27-31 juillet	Empathy and Natural Making / Empathie et fabrication naturelle

*Ces émissions sont filmées et produites en anglais seulement.

SAVIEZ-VOUS?

Les ordinateurs fonctionnent en binaire, c'est-à-dire qu'ils stockent des données et



effectuent des calculs en utilisant uniquement des uns (1) et des zéros (0). Un seul chiffre binaire ne peut représenter que le Vrai (1) ou le Faux (0). Pouvez-vous décoder notre message en utilisant la légende binaire?

POUVEZ-VOUS DÉCODER CE MESSAGE EN UTILISANT LA LÉGENDE?

0101 0010 0100 0101 0100 1110
0100 0100 0101 0010 0100 0101
0100 1100 1100 0011 1010 1001
0101 0100 1100 0011 1010 1001
0100 0001 0100 1101 0101 0101
0101 0011 0100 0001 0100 1110
0101 0100

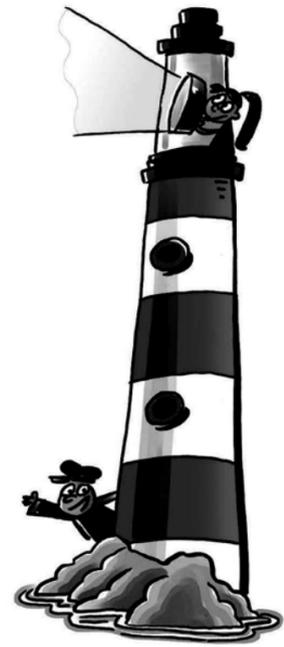
BrilliantLabs.ca/makerfun



QUESTIONS ABOUT OUR SUMMER LEARNING & MAKER FUN ACTIVITIES? LET'S CONNECT!
INFO@BRILLIANTLABS | BRILLIANTLABS.CA

Sign up for TD Summer Reading Club and soak up some fun!

Inscris-toi au Club de lecture TD pour t'évader cet été!



Libraries miss you. Public libraries across the province are offering a variety of programs, activities, and books to keep you engaged, all summer long!

Track your reading and activities throughout the summer. Work toward earning prizes by: finishing a book, singing a song, writing a story, drawing a picture—anything that lights up your brain. Check with your local library for more ideas.

Registration varies by location. Call your library or visit their website to find out how to sign up, and discover reading lists, activities, prize information, and more!

Join the Club! Contact your library to get started. Learn more by visiting tdsummerreadingclub.ca

Vous nous manquez à la bibliothèque! Les bibliothèques publiques à travers la province vous offrent une variété de programmes, d'activités, et de livres pour vous captiver tout au long de l'été.

Note dans un carnet tes lectures et tes activités tout au long de l'été. Avance vers ton objectif pour gagner des prix en: lisant un livre, chantant une chanson, composant une histoire, dessinant une image - tout ce qui anime tes passions. Demande auprès de ta bibliothèque locale pour découvrir plus d'idées.

L'enregistrement varie selon la région. Appelle ta bibliothèque ou consulte leur site web pour découvrir comment t'inscrire, des listes de lectures, des activités, les prix à gagner, et plus!

Rejoins le Club! Contacte ta bibliothèque pour commencer. Consulte le site web pour en savoir plus: tdsummerreadingclub.ca



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

