Exprime-toi – sois créatif

Que fait Cosmo ces jours-ci selon toi? Dessine une scène avec Cosmo au centre. Colorie ton image et ajoute une expression faciale sur le visage de Cosmo!

Livret d'activités - semaine de relâche

Nos choix d'activités préférées!

Le pouvoir de la résilience!

Les joueurs du Rocket de Laval sont des personnes très résilientes, plusieurs d'entre eux ont souvent fait face à des épreuves et même à des échecs avant de réaliser leur rêve.

Nous réagissons tous différemment face à l'adversité. Certaines personnes sont capables de traverser des moments éprouvants, mais pour d'autres, c'est plus difficile.

La résilience est la capacité de tirer de la force des mauvaises expériences vécues pour se relever et continuer à avancer dans la vie.

Les athlètes de haut niveau, comme ceux du Rocket de Laval, ont certaines caractéristiques en commun qui les aident à atteindre leurs objectifs. Voici cinq trucs pour acquérir de la résilience comme ces athlètes, et les appliquer dans la vie et aussi dans les sports.

Truc 1 : Avoir une attitude positive

Ceci implique d'être ouvert à vivre de nouvelles expériences ou d'essayer de nouvelles façons de faire les choses. Il ne faut pas avoir peur d'essayer de nouvelles activités ou de nouveaux moyens d'atteindre tes objectifs.

Truc 2 : Prendre le contrôle et les responsabilités

Prends le contrôle de tes sentiments, de tes pensées et de tes actions. Prépare quelques phrases utiles que tu pourras te répéter pour te donner le courage de ne pas accepter qu'une personne te fasse sentir d'une certaine manière, surtout si elle n'est pas gentille ou si elle porte un jugement sur tes objectifs de vie.

Truc 3 : Mets l'accent sur ton propre développement

Nous nous comparons trop souvent aux autres. Les objectifs qu'une personne a atteints dans sa vie peuvent ne pas te convenir. Mets l'accent sur toi, sur ton rendement, parce que toi seul peux en prendre le contrôle.

Truc 4 : Considère les reculs comme des possibilités d'avancer

On peut retirer des leçons très précieuses des expériences difficiles dans la vie. Être capable de faire face à une douleur physique ou émotionnelle lors de telles situations te permet d'acquérir de la force. Tu peux ensuite appliquer les leçons apprises lorsque d'autres situations difficiles surviennent et tu te souviendras que tu peux surmonter l'adversité lorsque c'est nécessaire.

Truc 5 : Avoir le courage de ne pas être parfait

Nous visons trop souvent la perfection dans la vie. Nous devons plutôt viser à faire de notre mieux et mettre toute notre énergie sur l'excellence de notre rendement. Tu n'as pas à être parfait, mais tu dois donner le meilleur de toi-même.

Rocket @ l'école

Estime de soi

Faire des liens positifs

Faire la part des choses

Progresser vers les objectifs

Résilience

Apprendre de ses erreurs

Conscience de soi

Accepter le changement

Penser positivement

contrôle de soi

Prendre Soin de soi

Activité d'art

Nous sommes tous uniques et nous réagissons tous différemment devant l'adversité. En te basant sur ce que tu as appris, et en t'inspirant de l'affiche du Rocket de Laval sur la résilience, pense à cinq compétences qui t'aident à surmonter les difficultés. Ensuite, créé ta propre affiche sur la résilience.

Le plaisir de lire

Prends ton livre préféré ou choisis-en un nouveau à lire. Ensuite, laisse place à ta créativité pour confectionner ton propre diorama! Remplis les cases de l'organisateur graphique ci-dessous pour t'aider à commencer. Tu pourras ensuite coller ces cases sur ta boîte.

1

Titre: _____

Auteur: _____

Illustrateur: _____

Pages: _____

2

Scène favorite :

_____

_____

_____

_____

_____

3

Personnage 1:	Personnage 2:	Personnage 3:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4

Résumé: _____

_____

_____

_____

_____

Diorama « Livre-boîte »

Voici ce dont tu auras besoin pour ton projet :

- Une boîte à souliers vide ou autre boîte semblable
- Du papier construction ou autres papiers
- Des crayons à colorier
- Des ciseaux
- De la colle
- Des petits objets variés

Instructions :

1. Recouvre ta boîte de papier de différentes couleurs sur toutes les faces intérieures de ton livre dans une boîte.
2. Voici comment décorer l'extérieur de la boîte du livre :
   - **Dessus:** Titre du livre
   - **Devant:** Fiche du livre **1**
   - **Derrière:** Personnages **3**
   - **Côté droit:** Évaluation du livre (entre 1 et 5 étoiles)
   - **Côté gauche:** Résumé **4**
3. À l'intérieur : scène favorite **2**
4. Utilise maintenant des petits objets ou crée tes propres images pour décorer l'intérieur de ta boîte. Tu dois reproduire une scène du livre en trois dimensions. Laisse aller ton imagination afin de créer un univers fantastique en lien avec l'histoire que tu as lue.

Jeu de la semaine

Ce jeu de stratégie se joue à deux et fait appel à des compétences en pensée critique. Le but du jeu est de faire monter la fusée pour qu'elle traverse l'atmosphère remplie de satellites afin de se rendre jusqu'aux étoiles. Les satellites essaient de bloquer l'ascension de la fusée.

Instructions:

1. Colle les jetons ci-dessous sur un carton ou une feuille de papier construction. Découpe ensuite chacun des jetons.

2. Colle la deuxième page de l'activité pédagogique (avec l'image de la planchette de jeu) sur un carton ou une feuille de papier construction.

* Les jetons peuvent aussi être laminés pour durer plus longtemps.

Règlements :

1. Un joueur est la fusée et l'autre joueur est les satellites.

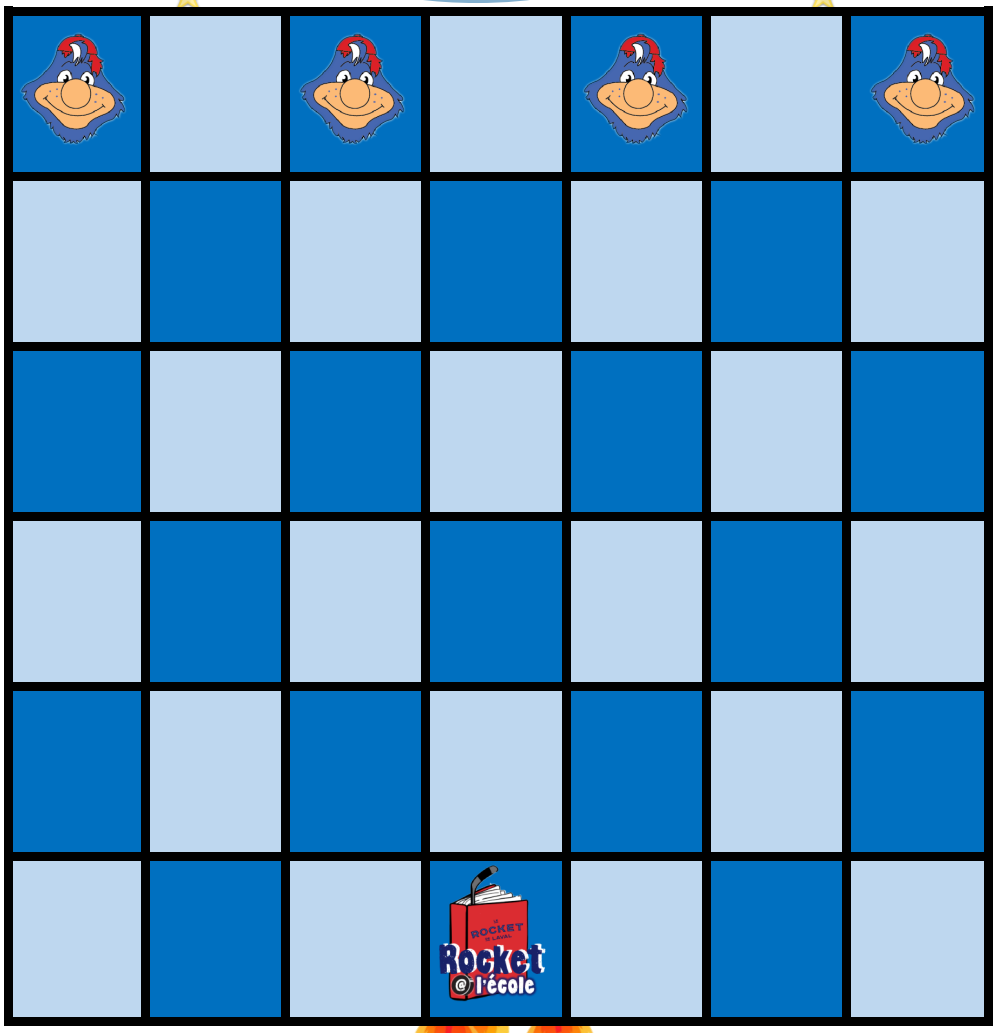
2. Pour commencer la partie, place la fusée sur le logo Rocket@l'école sur la planchette et les satellites sur les images de Cosmo.

3. La fusée doit être déplacée à chaque tour en suivant une diagonale, vers l'avant ou vers l'arrière, une case à la fois. Les satellites ne peuvent être déplacés que vers le **bas** en suivant une diagonale, vers la fusée, une case à la fois. Les satellites ne peuvent pas être déplacés vers le haut de la planchette.

4. La fusée doit être déplacée à chaque tour, et un satellite doit être aussi déplacé à chaque tour.

5. La fusée est toujours déplacée en premier.

Jeu Visez les étoiles



Défi logique mathématique

Quatre frères sont des joueurs de hockey. Ils sont âgés de 18, 21, 24 et 26 ans. Ils jouent à différentes positions : un joueur de centre, un ailier droit, un défenseur et un gardien de but.

Sers-toi des indices pour trouver les positions occupées par chacun des frères.

1. L'ailier droit est plus vieux qu'un des frères et plus jeune qu'au moins un autre frère.

2. Le frère âgé de 21 ans est plus jeune que le frère qui joue au centre.

3. Les lettres « g » et « d » ne figurent pas dans le nom de la position du frère âgé de 24 ans.

4. Le frère âgé de 18 ans adore se placer près du filet.

Âge	Centre	Ailier droit	Gardien	Défenseur
18				
21				
24				
26				

Gardien âge 18; Ailier droit âge 21; Centre âge 24; Défenseur âge 26.

Bouge, tous les jours!

Le défi du match avec Cosmo!

Bouge pendant les parties du Rocket de Laval! Cosmo te lance le défi de **tenir une pause** chaque fois que le Rocket lance la rondelle au filet!

- Sur un matelas, essaie de te tenir en équilibre sur trois parties de ton corps en même temps (mains, pieds, coudes, genoux, etc.).

- Tiens la pause pendant 10 secondes.

- Augmente la difficulté de ce défi en te tenant en équilibre sur deux parties de ton corps en même temps!

Combien de pauses as-tu réussi à faire en tout?

Rocket à l'école