

● Exprime ta créativité avec Cosmo!



Livret d'activités - Semaine de relâche



**Nos choix
d'activités
préférées!**

À la conquête de la cuisine!

La relâche est un bon moment pour t'exercer à devenir plus autonome! Une des façons est d'apprendre à cuisiner! Cuisiner est l'une des compétences nécessaires à la vie courante.

Cuisiner, c'est bon pour :

- tes compétences en littérature
- tes connaissances en maths
- tisser des liens
- t'instruire sur la nutrition
- découvrir des plats du monde entier



Voici quelques trucs utiles pour partir à l'aventure dans la cuisine :

- Quand tu veux cuisiner, prends le temps de bien lire la recette au complet avant de commencer.
- Avise tes parents des étapes pour lesquelles tu pourrais avoir besoin de leur aide.
- Lave tes mains et prépare ton espace de travail et tes ingrédients.
- Une fois que tout est en place, tu peux commencer à faire ta recette. Une bonne préparation évite les surprises en cours de route et augmente les chances de réussir ta recette.
- N'oublie pas de tout nettoyer après! Tes parents aimeront encore plus ta recette et te permettront de cuisiner plus souvent!



Techniques de cuisine de la semaine

Râper du fromage

Râpe le fromage directement dans un bol ou une assiette pour éviter qu'il y en ait partout! Fais attention! Mets ton morceau de fromage de côté s'il est trop petit (ou mange-le), sinon tu risques de te couper les doigts sur la râpe. L'aide d'un adulte est nécessaire si c'est la première fois que tu essaies.



Fleurons de brocoli

On appelle "fleuron" la partie du haut du brocoli. Si celui-ci ressemble à un arbre, on pourrait dire que ce sont les feuilles et le bout des branches. Coupe-les en morceaux d'environ 1 cm². En les coupant, tu verras tout plein de petits grains de brocoli. Ajoute-les dans ta recette, tes omelettes seront picotées! Garde les troncs de brocoli pour un potage ou coupe-les en bâtonnets et savoure-les avec une trempette, c'est délicieux!



Hacher un oignon vert (communément appelé échalote)

Lave ton oignon vert à l'eau froide. À l'aide d'un couteau, enlève les racines et les pelures séchées. Tu peux couper la tige qui dépasse si tu veux.

Coupe ton oignon en deux de façon à séparer le blanc du vert. Coupe la partie blanche en deux sur la longueur. Tu peux maintenant couper en petits morceaux. Coupe la partie verte en rondelles.



Une recette doit être suivie à la lettre pour être bien réussie. Une fois que tu la réussiras à ton goût, tu pourras ajouter un peu de créativité en changeant certains ingrédients.

Tu trouveras toutes sortes de belles recettes adaptées aux jeunes cuisiniers en herbe sur Internet. Si certaines techniques sont nouvelles pour toi, consulte des vidéos pour t'aider. N'oublie pas que la préparation est un ingrédient important pour réussir ta recette!

Voici une super recette santé à faire pour mettre tes nouvelles techniques de cuisine en pratique :

Mini-omelettes au bacon, cheddar et brocoli



Ingrédients :

- 6 œufs
- 80 ml (½ tasse) de bacon émiétté (utilise des restants de la fin de semaine ou celui en sachet)
- 125 ml (½ tasse) de cheddar râpé blanc fort
- 125 ml (½ tasse) de fleurons de brocoli
- 1 oignon vert haché finement
- 30 ml (1 cuillère à table) de lait
- 1,25 ml (¼ cuillère à thé) d'origan séché
- Sel, poivre
- Huile

Matériel :

- Plaque à 24 mini moules à muffins
- Pinceau en silicone
- Râpe
- Un petit couteau de cuisine
- Ustensiles à mesurer
- Grand bol
- Fouet

Préparation

- Avec l'aide d'un adulte, préchauffe le four à 200 C (400 F). Huile un plateau de 24 mini moules à muffins à l'aide d'un petit pinceau en silicone. 
- Casse les œufs en frappant l'œuf légèrement sur le rebord d'une tasse à mesurer, puis place-toi au-dessus du bol et ouvre-le délicatement. Si des coquilles tombent dans ton mélange, enlève-les à l'aide d'une cuillère. 
- Bats tes œufs à l'aide d'un fouet.
- Ajoute tous les autres ingrédients et mélange bien avec une cuillère en bois.
- Verse le mélange dans les moules et mets le tout au four. 
- Cuis tes omelettes au four pendant 15 à 18 minutes (utilise le minuteur du four pour ne pas passer tout droit!). Tu verras que tes omelettes vont gonfler un peu. Allume la lumière du four pour jeter un œil sur la cuisson.
- Sors la plaque avec l'aide d'un adulte et dépose-la sur un sous-plat. Laisse tes omelettes refroidir 5 minutes.
- Démoule tes omelettes. Tu peux passer une spatule en silicone tout autour si elles sont collées sur les parois. 

Bon appétit!

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: _____

5

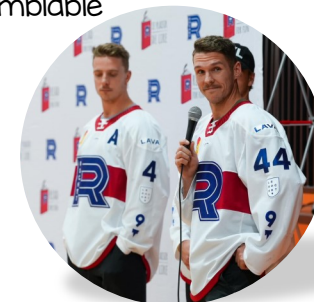


Diorama « Livre-boîte »



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

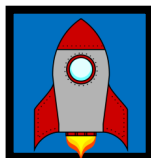
Ce jeu de stratégie se joue à deux et fait appel à des compétences en pensée critique. Le but du jeu est de faire monter la fusée pour qu'elle traverse l'atmosphère remplie de satellites afin de se rendre jusqu'aux étoiles. Les satellites essaient de bloquer l'ascension de la fusée.

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



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				



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!

