

HÉROS en HERBE



CAHIER D'ACTIVITÉS

AVEC
PERI ET BOBBI!

Bonjour à tous les parents,

La réinstallation de votre famille est un moment difficile, excitant et occupé.

Le cahier d'activités du héros en herbe, destiné aux enfants de 6 à 8 ans, est conçu pour occuper vos enfants pendant que vous préparez le déménagement, le voyage et l'installation dans votre nouvelle maison. Ces activités les aident à se préparer au déménagement, à apprendre à se faire de nouveaux amis, à prendre confiance en eux, à avoir hâte d'être dans leur nouvelle maison et à gérer leurs émotions pendant ce processus qui change leur vie.

Des aptitudes pour la vie!

Tout ce dont votre enfant a besoin, c'est d'un stylo ou d'un crayon et de crayons de couleur, ainsi que d'une tablette, d'un téléphone intelligent ou d'un autre appareil connecté pour accéder aux ressources supplémentaires en ligne.

Pour comprendre la façon dont ces activités renforcent les aptitudes générales, regardez la légende présentée plus loin. L'icône en haut de chaque page correspond à une aptitude pertinente.

Inscrivez-vous dans le Club des fans pour recevoir des outils plus utiles et avoir la chance de gagner des prix.

<https://sbmfc.ca/Hero-en-Herbe>

Une fois que votre enfant a terminé le livre, vérifiez avec lui ce qu'il a appris. Les dernières pages du cahier vous guident, votre enfant et vous, dans cette étape.

Faites part de vos réflexions aux Programmes de soutien du personnel (PSP) afin que nous puissions continuer à améliorer ce cahier d'activités pour vos enfants. Pour ce faire, répondez à notre questionnaire en ligne (lien vers SurveyMonkey). <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/faites-nous-part-de-vos-commentaires>



Cordialement,
votre équipe des PSP



P.-S. – Obtenez des outils et des ressources utiles pour faciliter votre déménagement dans le Guide sur la réinstallation des Services aux familles des militaires (SFM).



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements>



Toutes les
réponses aux
activités se
trouvent ici.



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/reponses-du-livre>

Légendes

Renforcement de l'estime de soi

PRINCIPALE APTITUDE

Indépendance

ICÔNE



Apprentissage de ses erreurs



Enseignement aux autres



PRINCIPALE APTITUDE

Protection de l'environnement

ICÔNE



Résolution de problèmes



Planification en plusieurs étapes



Informations sur l'activité

PRINCIPALE APTITUDE

Téléphone ou tablette

ICÔNE



Besoin possible de l'aide d'un adulte



PRINCIPALE APTITUDE

Activité à l'intérieur

ICÔNE



Activité à l'extérieur



Bonjour!

T'es-tu déjà demandé ce qu'il fallait pour être un héros?

Es-tu curieux? Eh bien, tu es sur le point de le découvrir!

Tu es maintenant un héros en herbe!

Comme tu te prépares à un grand déménagement, ça ne pourrait pas mieux tomber! Une fois le cahier terminé, tu seras très fort, intelligent, confiant et prêt à te faire de nouveaux amis.

Deviens un héros en accomplissant chaque mission de ce cahier. Lorsque tu as terminé une activité ou une mission, scanne le

code QR à la page 2 pour te connecter et voir les réponses de cette section en ligne. C'est là que tu découvriras ton score de héros.

Une fois que tu as obtenu ton score, apporte ton livre au bâtiment du service des loisirs des Programmes de soutien du personnel (PSP) de ta nouvelle localité pour le montrer à un employé à la réception.

Il aura peut-être une surprise pour toi!



Bonjour, je suis Bobbi!

Je vis dans l'est du Canada. Tout comme Peri, moi aussi j'ai déménagé plusieurs fois. Mon repas préféré, c'est les crêpes aux bleuets. Mon activité préférée est le basket-ball. Mon livre préféré est Anne Arrives de l'auteure Kallie George. Ma matière préférée est les mathématiques et ma couleur préférée est le bleu marine. Je suis également bilingue et j'adore chanter sur la musique de la côte est.

Tu te demandes probablement aussi pourquoi mon nom est Bobbi. J'ai été nommée ainsi en hommage à Roberta (Bobbi) Howard Muir, gestionnaire des Programmes de soutien du personnel, qui était connue pour ses grandes qualités de leader, son sens de l'humour et son amour du sport.

Bonjour, je m'appelle Peri!

Je vis dans l'Ouest canadien, et moi aussi j'ai dû déménager à quelques reprises. Mon plat préféré est le spaghetti. Mon activité préférée est la peinture. Mon livre préféré est Debout comme un grand cèdre de l'auteure Nicola I. Campbell. Ma matière préférée est l'histoire et ma couleur préférée est le vert armée. Je suis bilingue et j'aime danser sur de la musique country.

Tu te demandes probablement pourquoi je m'appelle Peri. Je porte ce nom en l'honneur de la succursale qui a fondé les Programmes de soutien du personnel

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants>

MISSION 1

Mission Possible : Bienvenue au Club des Fans



Chut... c'est un secret.

Ta mission : si tu choisis d'accepter d'être ton propre héros, comme Bobbi et Peri, apprend cette poignée de main secrète. C'est ton initiation pour faire partie du club secret! En parcourant ce livre, tu utiliseras tes compétences de super-héros pour accomplir des missions! Avec cette poignée de main secrète, peut-être tu feras la rencontre de d'autres héros dans ta communauté!



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>



PRÉPARATION



Me voici!

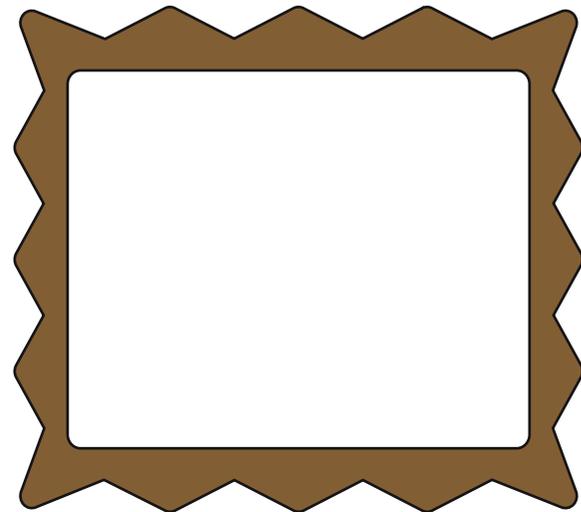


Je m'appelle :

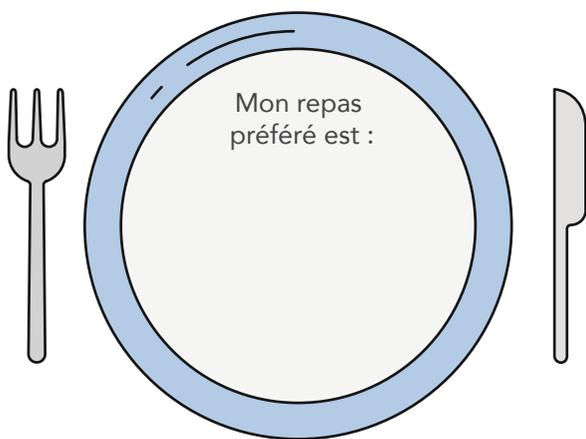
J'ai _____ ans et

j'habite à _____

Je déménage à _____

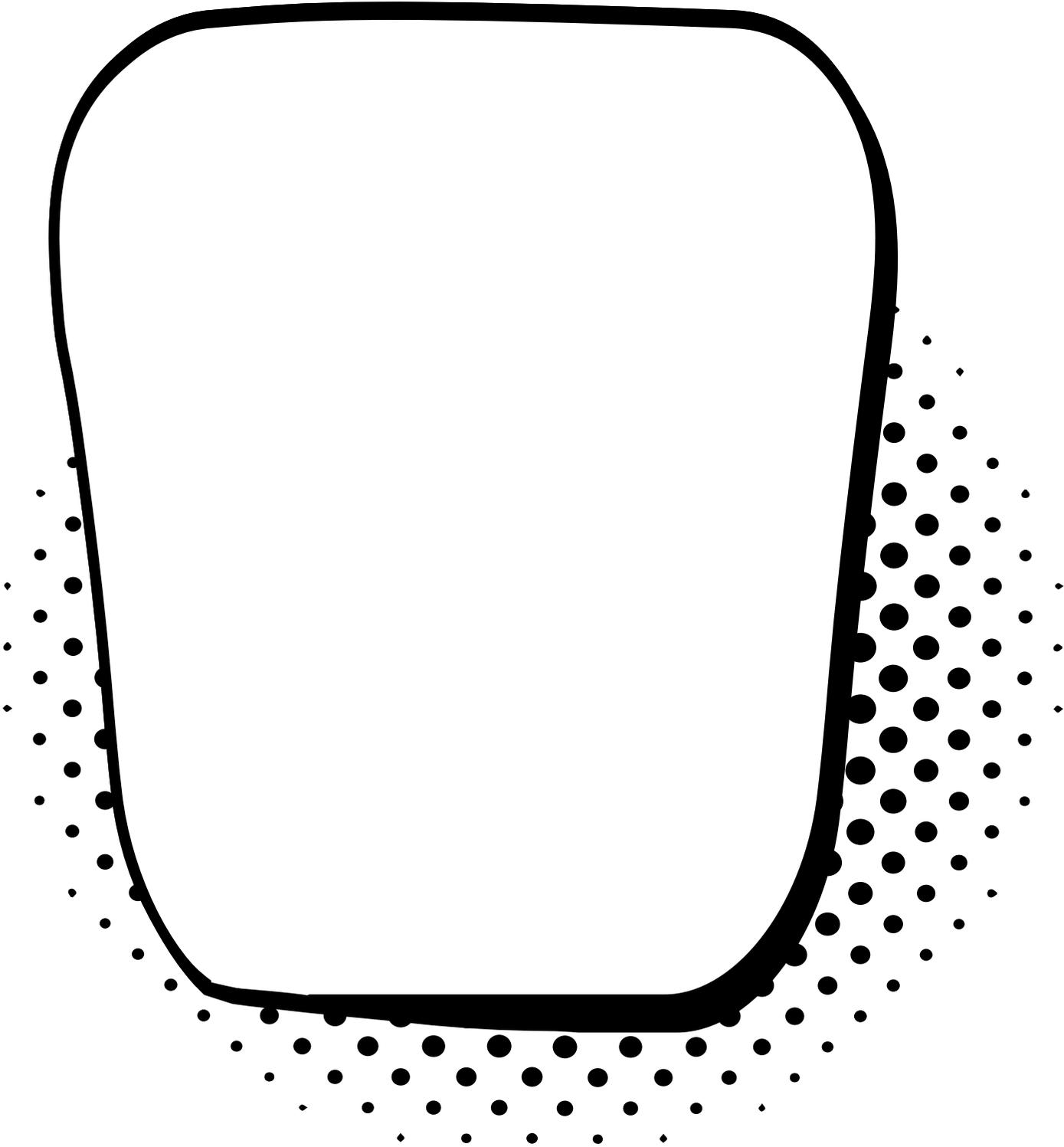


Ma Famille



Auto Portrait :

Dessine un autoportrait et inclue les choses que t'aimes faire, tes couleurs préférées, le jeu auquel tu aimes jouer ou toute autre chose qui te décris dans ton dessin



MISSION 2



Trouve ton super pouvoir

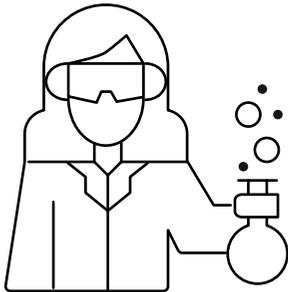


Qu'aimes-tu faire?

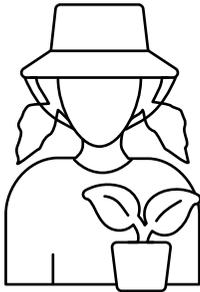
Regarde les images ci-dessous et colorie les activités que tu aimes faire.



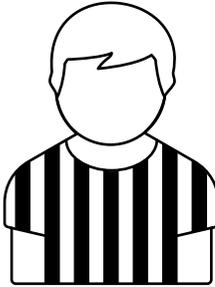
Yoga et méditation



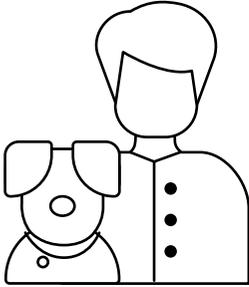
Science



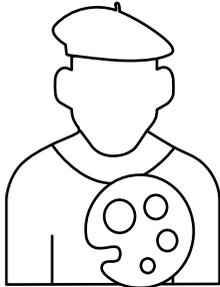
Culture de plantes et jardinage



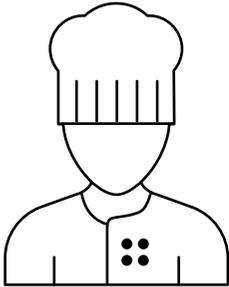
Sports



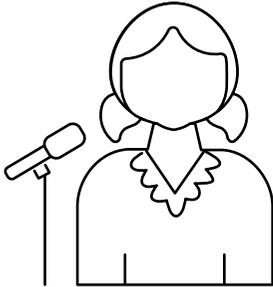
Soin aux animaux



Art



Cuisine et pâtisserie



Discours ou chant



Musique

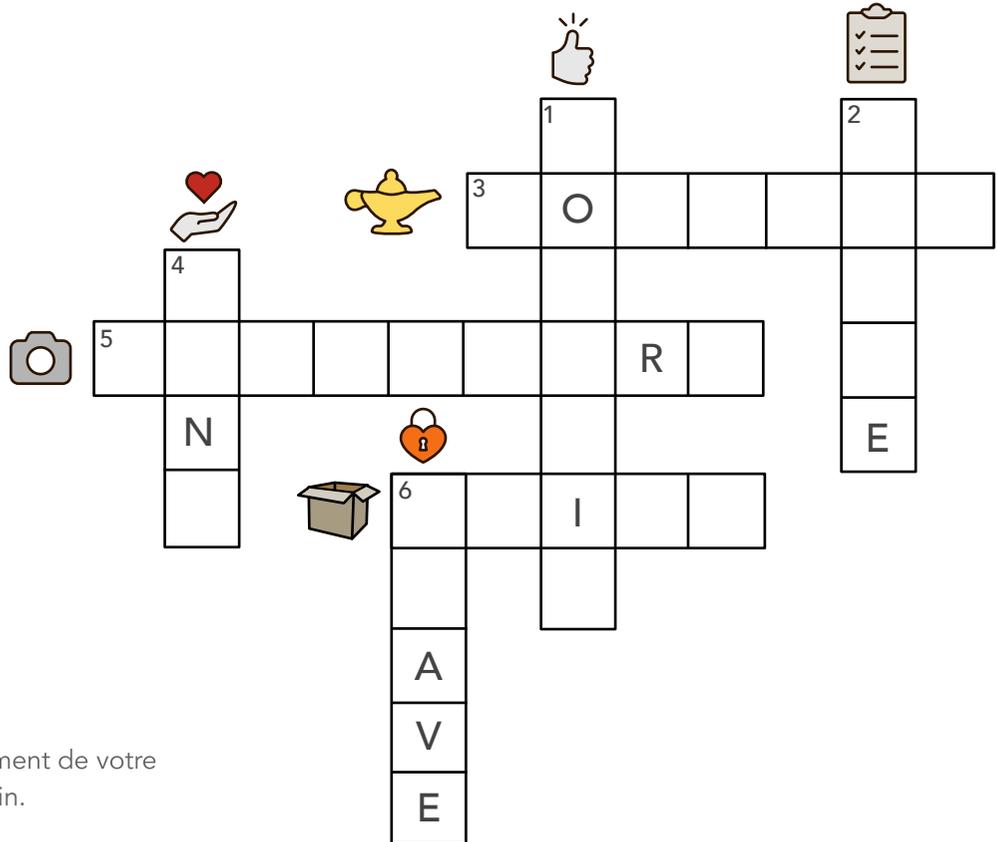


MISSION 3

Toujours prêt

Mots croisés

Aide Bobbi à résoudre ce jeu! Utilisez les indices en image pour remplir la grille de mots croisés.
Remarque : Chaque illustration vous donne une idée pour faciliter le déménagement de votre famille.



Horizontale

1. POSITIF

Identifiez le carton de déménagement de votre chambre par des mots ou un dessin.

4. LISTE

Faites un vœu sur les choses nouvelles et amusantes que vous aimeriez essayer dans votre nouvelle maison. Il peut s'agir d'une activité, de la visite d'un lieu particulier ou d'un projet artistique pour décorer votre nouvelle chambre.

5. SOUHAIT

Restez positif.

6. DONS

Mettez de côté les jouets avec lesquels vous ne jouez plus, mettez-les dans une boîte spéciale pour les donner à des enfants dans le besoin.

Verticale

2. SOUVENIRS

Prenez des photos de votre ancienne maison et de votre chambre.

3. BOITE

Faites une liste de 5 choses que vous aimeriez emporter avec vous dans la voiture.

MOT SECRET

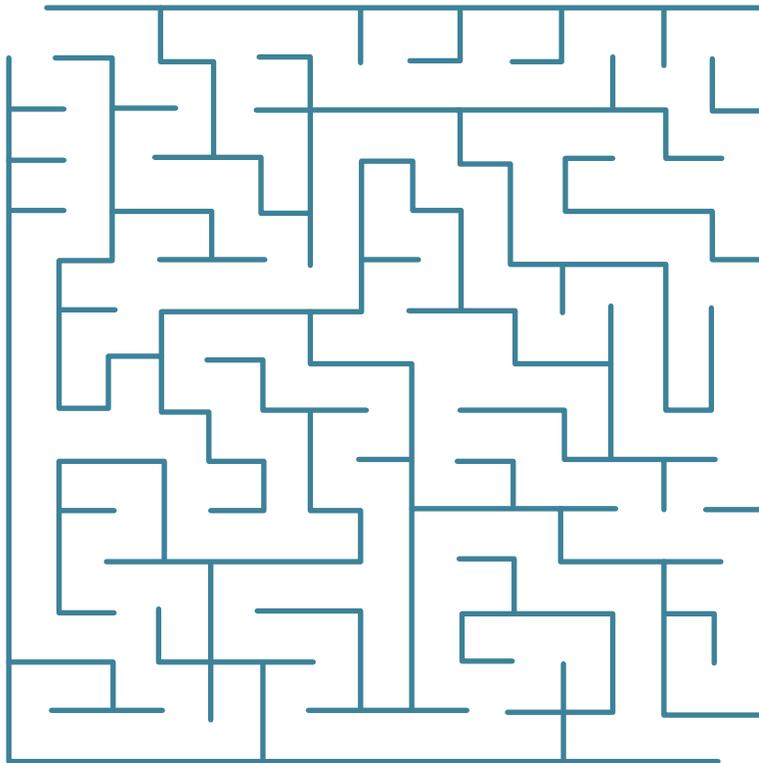
Si vous avez trouvé ce mot secret, allez à la page 38 pour savoir ce qu'il faut faire avec ce mot secret.

Le labyrinthe de Bobbi

Bobbi prépare des objets importants à emporter pour son voyage. Aide-la à trouver sa cape de héros pour qu'elle puisse la mettre dans sa valise.



ENTRÉE 



SORTIE



En emballant ses choses, Bobbi a remarqué qu'elle avait plusieurs vieilles capes, dont certaines qu'elle ne porte plus. Elle a aussi des jouets qui étaient amusants quand elle était plus jeune, mais ils ne l'intéressent plus. Elle décide donc de les donner pour aider d'autres personnes dans le besoin, sachant que d'autres enfants pourraient en profiter.



Regarde dans ta chambre.
Que dois-tu emporter avec toi?



Que pourrais-tu donner pour que quelqu'un d'autre puisse en profiter un peu? Dessine un objet à garder et un objet à donner.

MISSION 4

Bien dormir et garder un esprit sain

Mot caché sur le sommeil

Es-tu capable de trouver dans le mot caché les objets préférés de la chambre à coucher de Peri?



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

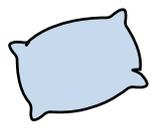
DOUDOU 

BOBBI 

VEILLEUSE 

PHOTO 

OURSON 

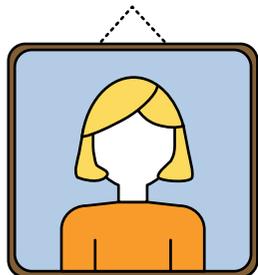
OREILLER 

PERI 

ÉTOILES 

PYJAMA 

Fais ton propre cadre



Scanne le code QR pour apprendre à fabriquer un cadre pour ta nouvelle chambre. Quelle photo vas-tu y mettre? Pourquoi pas une photo de ton animal de compagnie, de tes parents, de tes amis, ou de quelque chose qui te fait sourire?



Veuillez suivre ce lien, ou scanner ce code QR pour localiser les vidéos associées à cette page d'activités

<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>



Danse avec Peri et Bobbi en te brossant les dents!

- Rassemble ta famille.
- Mettez tous votre pyjama le plus drôle et le plus fou.
- Mettez de la musique. Scanne le code QR pour trouver une vidéo de musique amusante.
- Monte le volume.
- Allez tous dans la salle de bain.
- Prenez chacun votre brosse à dents.
- Dansez et chantez.
- Essayez le nouveau pas de danse de Peri et de Bobbi.



C'est l'heure du conte!

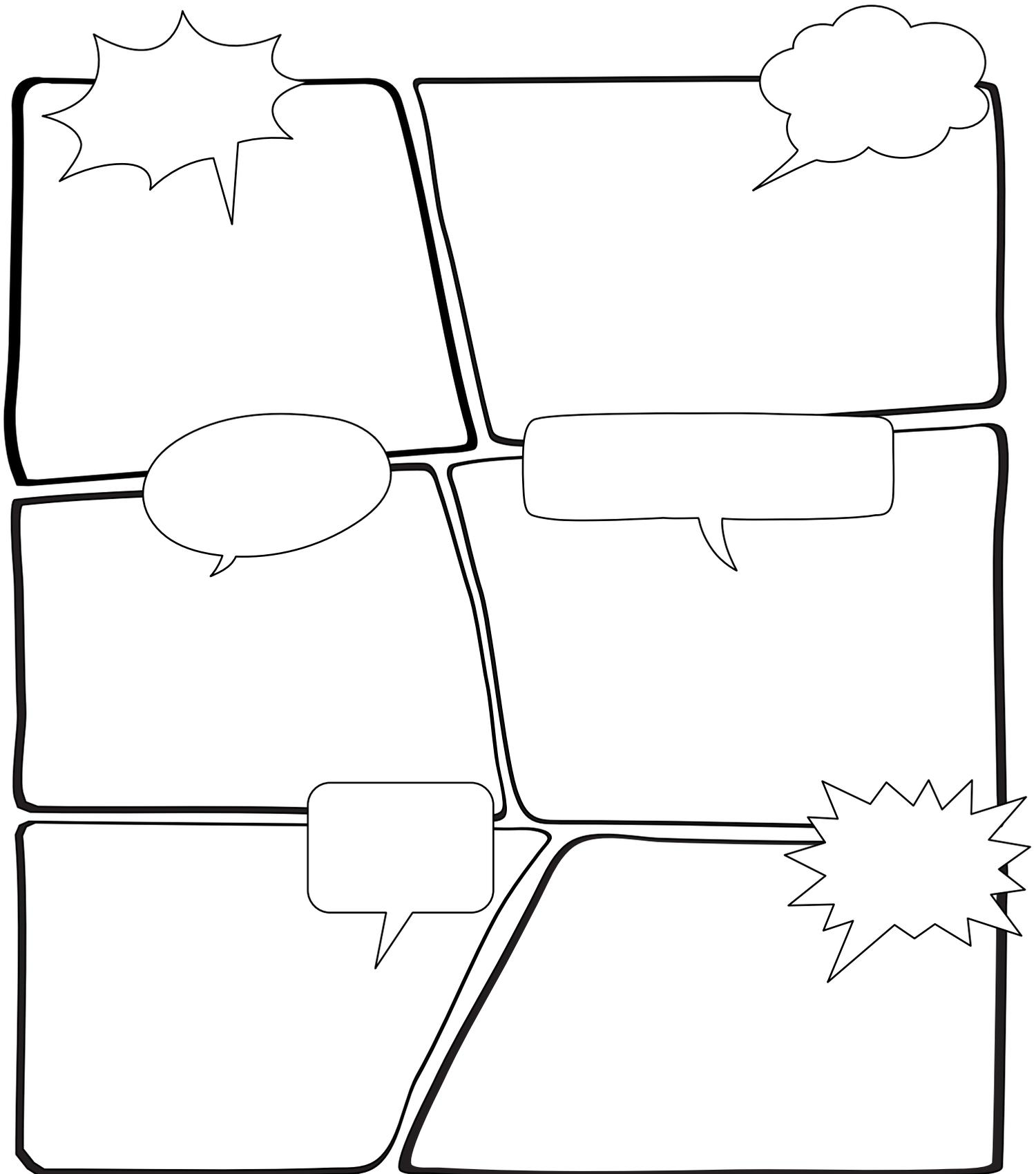
Scanne le code QR pour suivre l'histoire.



Crée ta propre histoire de héros à lire au coucher



Utilise cette page de bande dessinée vide pour créer une histoire de héros à lire à l'heure du coucher.
Choisis un membre de ta famille pour le personnage principal.



MISSION 5

Sois gentil avec toi-même et avec les autres

Prépare un cadeau : à ton tablier!

Avis aux parents : scannez le code QR pour accéder à la recette du Guide alimentaire canadien et à des conseils.

Bouchées sans cuisson à l'avoine et à la citrouille!

Temps de préparation : 10 minutes (plus une heure au congélateur)

Temps de cuisson : 0 minute

Portions : 18 (36 bouchées)

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille pure
- 250 ml (1 tasse) de beurre d'amande ou d'arachide naturel ou d'une option sans noix
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 cuillère à thé) de cannelle
- 7 ml (½ cuillère à soupe) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Dans un grand bol, ajoute tous les ingrédients et mélange bien. Roule dans tes mains une cuillère à soupe du mélange pour former des boules de 1 pouce et place-les sur une plaque à pâtisserie. Couvre les bouchées et congèle-les pendant une heure avant de les manger. N'oublie pas de nettoyer la cuisine!

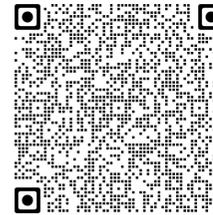
Collation géniale ou cadeau génial!

Garde quelques bouchées pour avoir une collation faite maison en voyage OU fais un paquet cadeau pour une personne spéciale dans ta vie, comme un ami, un professeur ou un conseiller de camp.

Emballage



Bobbi a une idée d'emballage cadeau pour toi! Scanne le code QR pour regarder une vidéo et apprendre à fabriquer ta propre boîte cadeau sophistiquée.



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>

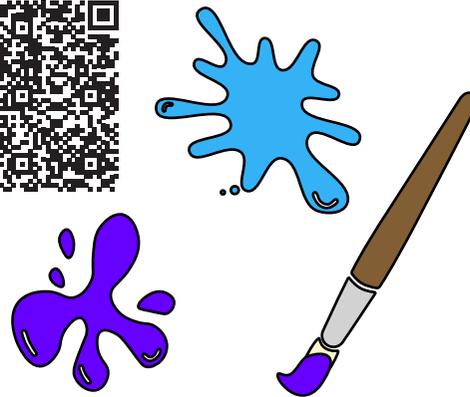


La géocache, un moyen de laisser sa trace!

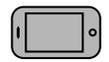
La géocache, c'est comme une ÉNORME chasse au trésor!

Suis les étapes pour peindre une pierre et laisser ta trace pour que d'autres la trouvent.

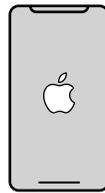
1. Scanne le code QR et suis les instructions de la vidéo pour apprendre à peindre ta propre pierre.



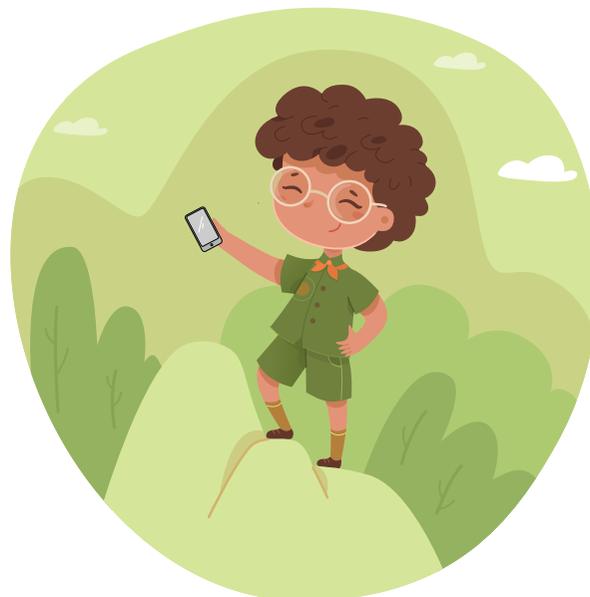
<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>



2. Télécharge cette application pour commencer la géocache. Cache ta pierre peinte et entre les coordonnées dans l'application pour que d'autres la trouvent.



3. Connecte-toi à l'application de géocache de n'importe où pour trouver les trésors cachés d'autres personnes.



MISSION 6

Retrouve tes lieux familiers

Avant de déménager, fais un dessin, écris un mot ou place une photo de tes endroits préférés dans chaque case. Lorsque tu arriveras dans ta nouvelle maison, essaie de trouver des « lieux familiers » similaires. C'est une chasse au trésor dans ta nouvelle ville!

Une nouvelle famille emménage dans ton ancienne maison? Pourquoi ne pas découper la section « Avant » pour la lui laisser comme cadeau de bienvenue?



AVANT

APRÈS

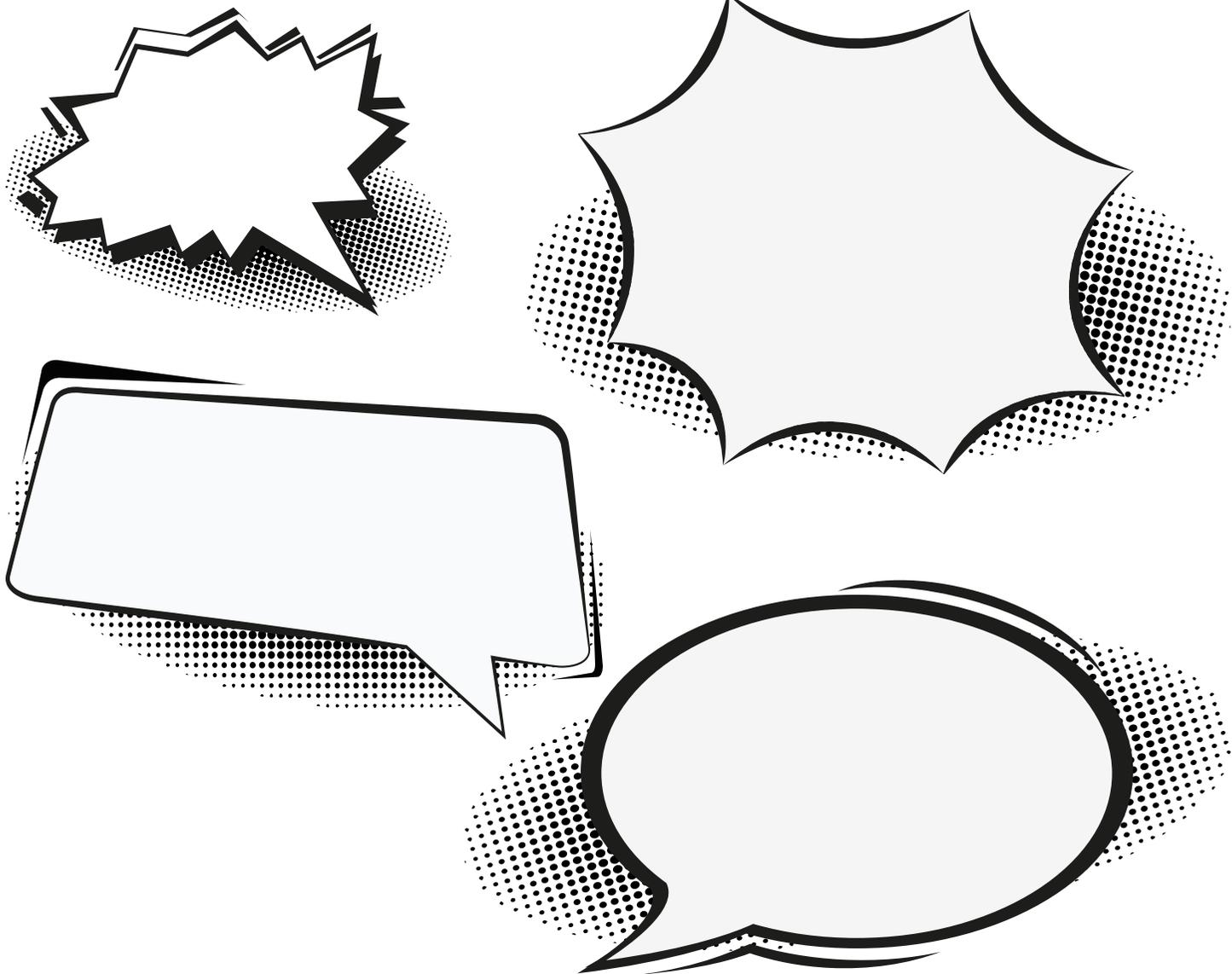
			
			
			
			

MISSION 7

Crée ton propre journal pour capturer tous tes souvenirs !

Avant de commencer ton voyage vers ta nouvelle maison, assure-toi de capturer des moments spéciaux, des signatures et des messages de personne importante. Il peut s'agir d'un professeur, d'un entraîneur, d'un moniteur de natation ou d'un ami !

C'est une excellente façon de partager tes souvenirs tout en ayant hâte d'en créer de nouveaux! Utilise les zones de texte ci-dessous et demande aux personnes que tu connais de te laisser un beau petit message !



DÉMÉNAGER



MISSION 8



Sois débrouillard et familiarise-toi avec ton environnement

Voici Parka, l'amie de Bobbi, la mascotte de Parcs Canada. Avant de commencer ton aventure d'aujourd'hui, deviens un Pro de la météo !

Pro de la météo

Parka est toujours prête à jouer peu importe la température!
Aide Parka à préparer son aventure, **encercle** les symboles associés à la météo d'aujourd'hui.

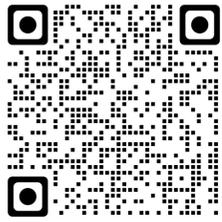


Coche ce que Parka et toi pourriez avoir besoin pour l'aventure d'aujourd'hui.



Jette un coup d'œil à toutes les aventures de Parka et découvre des faits sur le Canada ici:



www.parcscanada.gc.ca/maison-parka



Pars à l'aventure avec Parka!

Amuse-toi à explorer les couleurs de la nature avec Parka.

Tu peux également visiter la page web Parka pour essayer toutes sortes d'activités, bricolages et recettes de nos amis de Parcs Canada partout au Canada!



[parcscanada.gc.ca/
maison-parka](http://parcscanada.gc.ca/maison-parka)



Couleurs de la nature

Il y a plein de couleurs à découvrir en nature.
Regarde autour de toi et dessine les choses qui sont
vertes, **jaunes**, **bleues** et **rouges**.



Combien d'objets **de chaque couleur** as-tu trouvés?



À la recherche des bijoux cachés de Peri

Regarde cette carte du Canada. Sais-tu où se trouvent les bijoux des images ci-dessous? Trace une ligne à leur emplacement sur les cartes lorsque tu les as trouvés. Sois attentif : certains bijoux se trouvent à l'extérieur du Canada. Ou déménages-tu? Quel est le bijou caché là-bas?

Scanne ce code QR et apprends-en plus sur chaque bijou caché et son emplacement.



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/en-savoir-plus-sur-les-joyaux-caches>



Esquimalt, BC



Suffield, AB



Edmonton, AB



Wainwright, AB



Dundurn, SK



Moose Jaw, SK



Winnipeg, MB



Calgary, AB



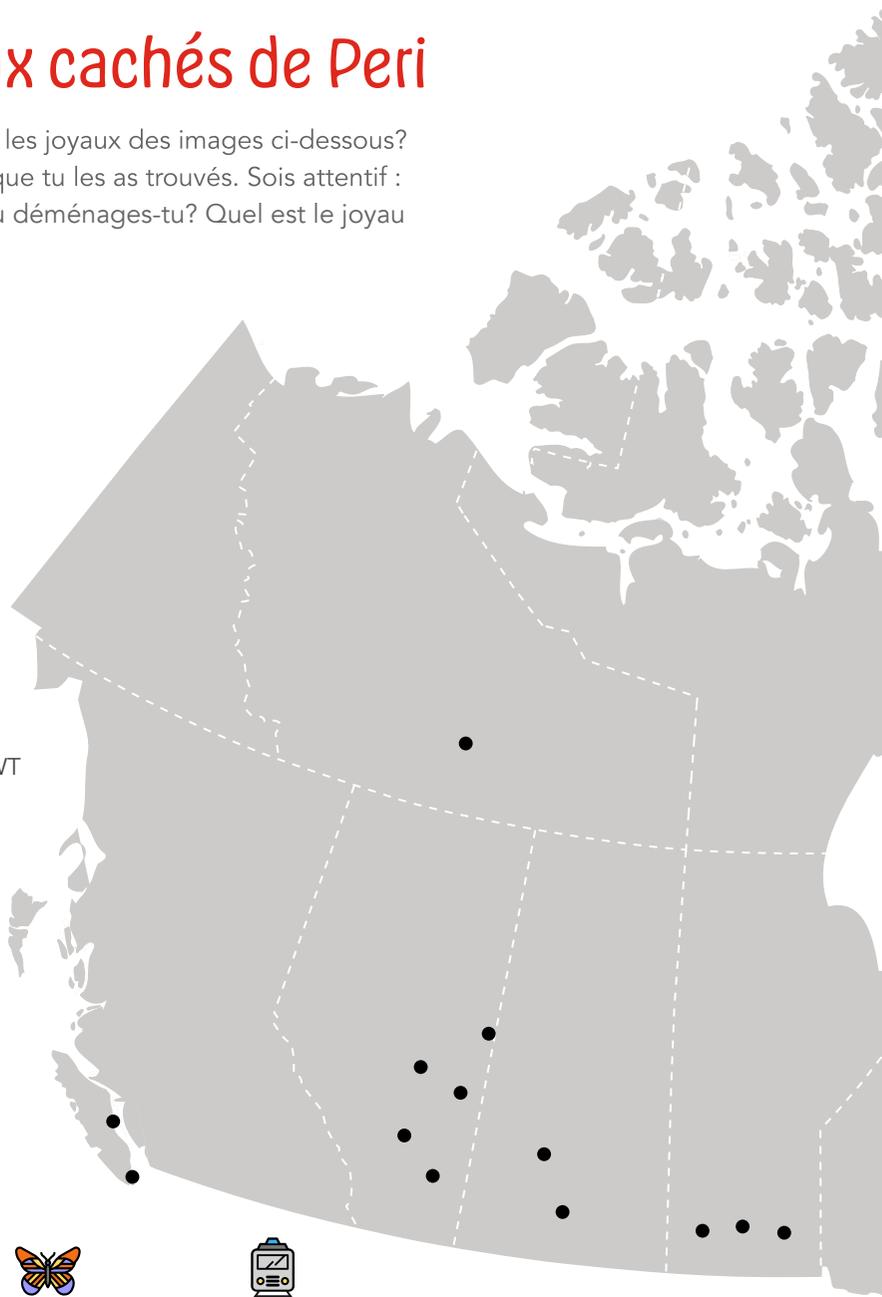
Cold Lake, AB



Shilo, MB



Portage La Prairie, MB





Europe



États-Unis



Goose Bay, NL



Gander, NL



St. John's, NL



Île-du-Prince-Édouard



Greenwood, NS



Halifax, NS



Thunder Bay, ON



Petawawa, ON



Valcartier, QC



Gagetown, NB



Borden, ON



Toronto, ON



Trenton, ON



Kingston, ON



Bagotville, QC



Région de Montréal



Meaford, ON



London, ON



North Bay, ON



Région de la capitale nationale



MISSION 9

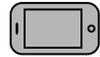
Sois en forme et conscient

Dansons!

Enfile tes chaussures pour apprendre cette danse. Ensuite, enseigne-la à quelqu'un d'autre. Peut-être à un nouvel ami?

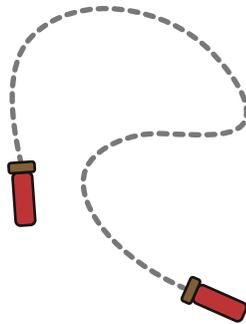
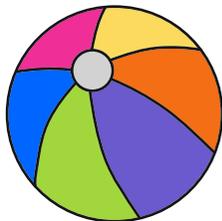


<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>



Les activités de Peri en bordure de route

1. Prépare une trousse de sport. Encerle les objets que tu aimerais avoir avec toi pendant le voyage. Montre la page à tes parents et range ta trousse de sport dans un sac spécial.



2. Tu es à une halte routière? Essaie ces défis pour garder la forme, que Bobbi a conçus juste pour toi.



Saute en écartant les bras et les jambes.



Cours aussi vite que tu peux.



Saute aussi loin que tu peux.



Saute sur une jambe.



Fais la planche pendant 30 secondes.

Bingo de voyage

Aide Bobbi à trouver ces éléments.

Regarde bien le paysage pendant le voyage vers ta nouvelle maison.
Lorsque tu vois quelque chose sur ta carte de bingo, marque-le d'un X.
Essaie de remplir toute la carte avant d'arriver à destination!



MISSION 10

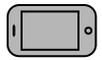
Résous des problèmes

Utilise tes supers pouvoirs pour résoudre ces énigmes!

Que manque-t-il?

Il y a quatre suites de nombres ci-dessous. Dans chacune, il en manque au moins deux. Écris les nombres manquants pour compléter chaque suite. Quelle logique remarques-tu?

1. 9, 11, 13, 15, 17, _____, _____
2. 9, 16, 23, 30, 37, _____, _____
3. 30, 25, _____, 15, 10, _____
4. 7, 14, 21, 28, 35, 42, _____, _____



Aide Peri à retrouver ses amis

Nous allons faire une randonnée en forêt. Regarde cette vidéo pour trouver et nommer les amis de la forêt de Peri.



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>



Course des additions

Résous cette équation en essayant de battre le temps de Bobbi.



**DEUX
MINUTES
PAR GRILLE**

+	2	5	4	1	6
3					
2					
4					
5					
1					

Temps :	Score :
---------	---------

+	1	6	2	5	3
2					
4					
0					
5					
6					

Temps :	Score :
---------	---------

+	4	7	5	2	3
5					
1					
3					
7					
8					

Temps :	Score :
---------	---------

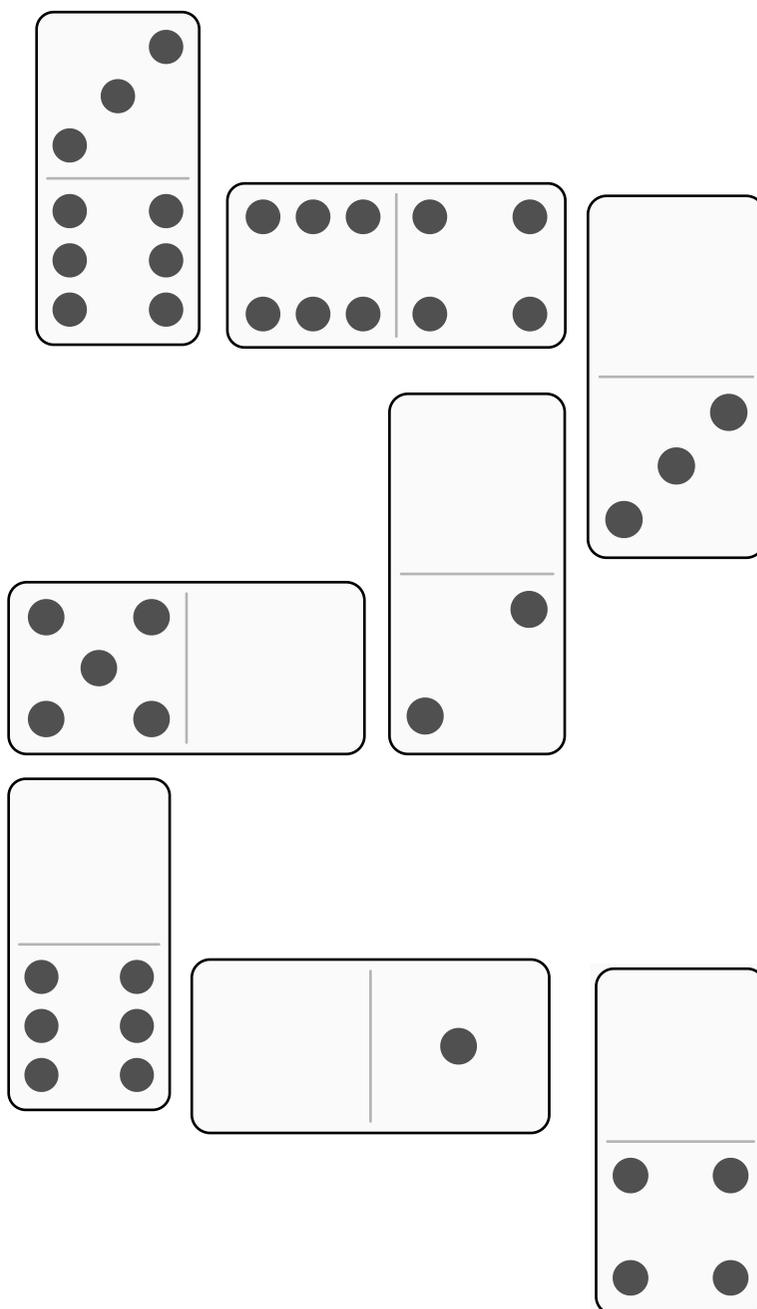
+	6	2	5	9	0
4					
1					
3					
2					
6					

Temps :	Score :
---------	---------

Dominos

Peri a préparé une suite de dominos pour toi!

Peux-tu l'aider à remplir les espaces vides? Dessine le nombre correct de points sur les dominos vides en le faisant correspondre à celui qui est à côté. Regarde le premier pour te guider.



Jeu des différences

Bobbi visite le terrain de camping de son ami.

Es-tu capable de repérer 12 différences entre les deux images?



**FAIRE LE POINT
AVEC
SOI-MÊME**



Mission 11



Faire preuve de créativité

L'art pour raconter ton histoire

Crée tes propres armoiries de héros, comme Peri et Bobbi! Savais-tu que chaque nouveau gouverneur général peut concevoir ses propres armoiries? C'est un peu comme un autoportrait. Essaie de faire les tiennes. Qu'est-ce qui fait de toi ce que tu es? Inscris ton nom ou ton prénom dans la bannière supérieure. Inspire-toi des deux légendes ci-dessous.

Ce qui représente ta famille

Ce qui représente tes amis

Ce qui te représente

Quelque chose que tu aimes

- Chance
- Nage
- Lecture
- Musique
- Chaleur
- Sport
- Artisanat
- Amour

Idées de couleurs et significations

Choisis deux couleurs différentes pour l'arrière-plan.

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------|-----------------|
| Nature et croissance | Puissance et élégance | Luxe et mystère |
| Énergie et passion | Professionnalisme | Jeu |
| Calme, confiance et intelligence | Bonheur et espoir | |
| Chaleur et honnêteté | Créativité et enthousiasme | |

Coloriage, création et force

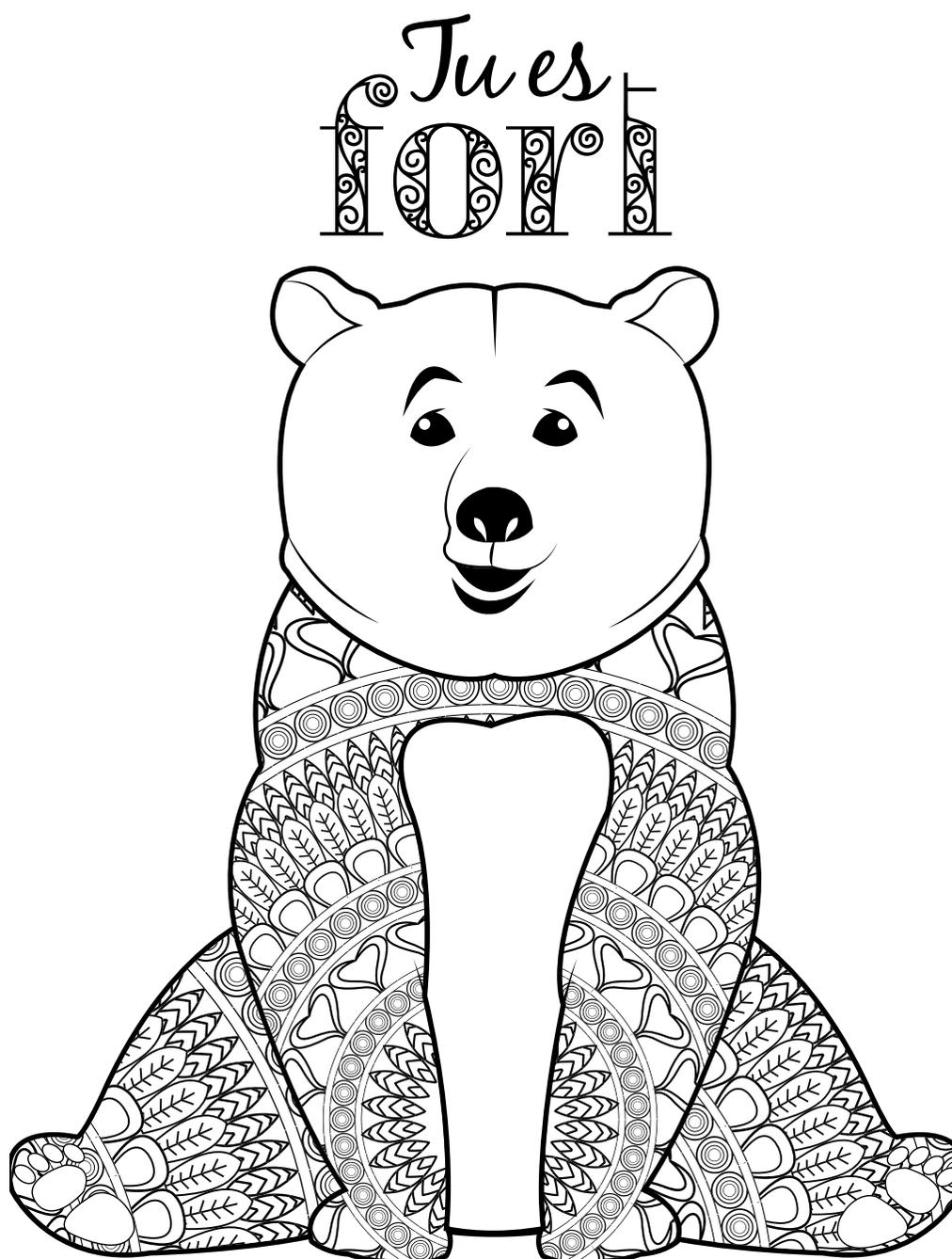


Dessine et colorie l'ami ours de Bobbi.

Dessine et colorie l'ami ours de Bobbi. Consulte la liste ci-dessous pour trouver des idées. Ajoute des éléments que tu aimes dans l'image et colorie-les.

Idées de dessins supplémentaires

- Un arbre
- Un soleil
- Un oiseau
- Des fleurs
- Des étoiles



MISSION 12



Exprime-toi

Garde ces activités pour toi **OU** parles-en à un adulte en qui tu as confiance, comme tes parents, un membre de ta famille, un ami ou un enseignant.

Manière d'arrêter d'être grincheux

1. Peux-tu faire un visage grincheux? Un visage triste?
Ou peut-être un visage en colère?
Is that how you are feeling today?
2. Est-ce comme ça que tu te sens aujourd'hui?
3. Si c'est le cas, fais ton visage grincheux, triste ou en colère.
4. Prends une grande inspiration.
5. Fais sortir toutes ces émotions en expirant.
6. Recommence jusqu'à ce que tu te sentes mieux.



Autre façon de procéder

1. Contracte tes orteils et tous tes muscles, même les jambes.
2. Ferme les yeux.
3. Ferme les mains en poings.
4. Prends une grande respiration.
5. Pendant que tu laisses sortir l'air, relâche tes muscles.
6. Recommence autant de fois que tu le souhaites.



Mes zones de sentiments

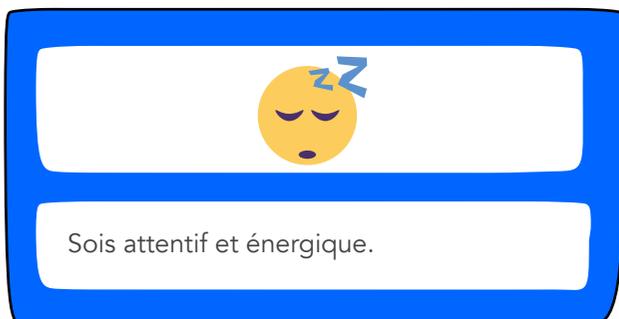


Essaie de trouver la zone qui décrit le mieux tes sentiments.



Peri et Bobbi ont des astuces pour t'aider. Lis la suite et poursuis avec la section suivante.

ZONE BLEUE

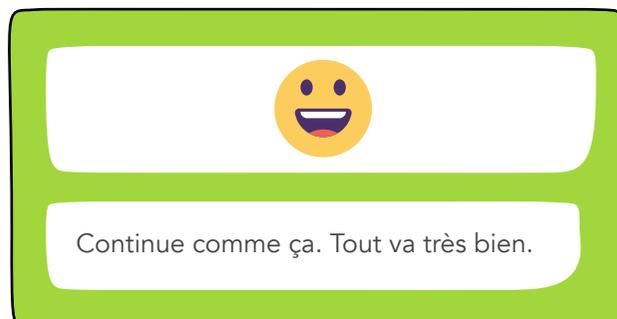


Sois attentif et énergique.

Mon
apparence
ou mes
actions

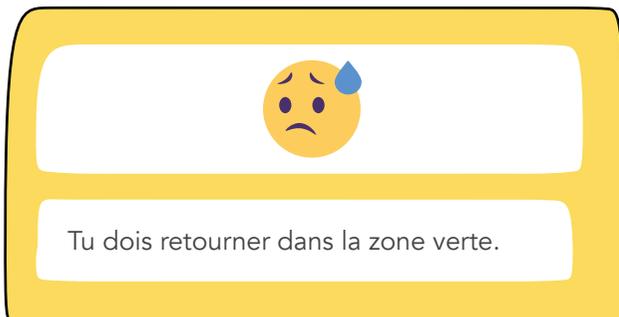
Mesure
nécessaire

ZONE VERTE



Continue comme ça. Tout va très bien.

ZONE JAUNE



Tu dois retourner dans la zone verte.

Mon
apparence
ou mes
actions

Mesure
nécessaire

ZONE ROUGE



Utilise des stratégies pour te calmer.

Tu trouveras ci-dessous les mesures que tu peux prendre lorsque tu te trouves dans une zone en particulier. Lis-les attentivement et colorie chaque case en fonction de la zone à laquelle elle appartient.

Je peux jouer et profiter de la nature.

Je peux lire et étudier.

Je peux aider un ami.

Quand je me sens bien, je peux faire une liste de choses qui m'aide à me sentir bien. De cette façon, lorsque je vais moins bien, je peux les lire pour me reconforter.

Je peux boire un verre d'eau.

Je peux m'asseoir droit.

Je peux faire une petite promenade.

Je peux dire à quelqu'un ce que je ressens.

Je peux arrêter ce que je suis en train de faire.

Je peux prendre du recul et réfléchir.

Je peux demander une pause. Je peux demander de l'aide.

Je peux fermer les yeux et compter jusqu'à 20.

Je peux prendre des respirations profondes.

Je peux penser à un endroit où je me sens en sécurité.

Je peux écrire sur ce que je ressens, le dessiner ou en parler.

Bilan émotionnel

Suis le chemin que Bobbi t'a préparé.

Réponds aux questions de ton mieux.



DÉBUT

Comment te sens-tu sur 10?

___ /10

Décris ce que tu ressens en trois mots.

À qui peux-tu parler?

- Parent ou tuteur
- Frère ou sœur
- Autre membre de la famille
- Enseignant
- Amis
- Conseiller
- Quelqu'un d'autre

Penses-tu avoir une personne de confiance à qui parler de ce que tu ressens?

- OUI
- NON

Si oui

Aimerais-tu écrire tes émotions dans un journal ?
Parfois, écrire peut aider.

Si non

Si cette personne est disponible, prend le temps de discuter avec elle. Peut-être que vous pourriez même faire une activité amusante ensemble afin de prendre le temps d'échanger?

Si non, utilise cet espace pour écrire ou dessiner ce que tu ressens afin de pouvoir le partager avec quelqu'un de confiance.

FIN

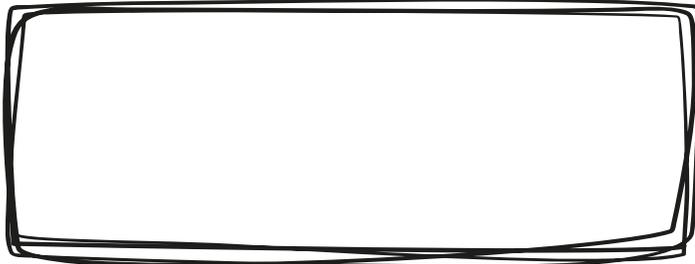
Sois reconnaissant



Il est toujours important d'avoir de la gratitude. Utilise la case de gauche pour montrer quelque chose dont vous êtes reconnaissant avant ton déménagement. Fait la même chose après ton déménagement dans la case de droite.

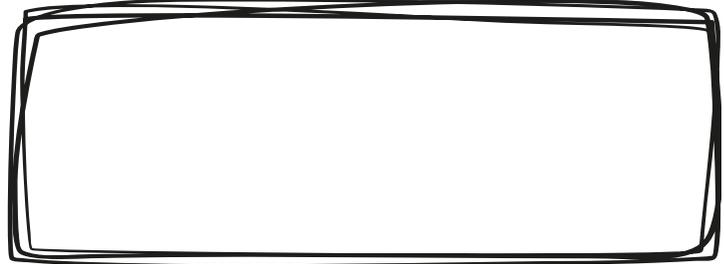
Avant ton déménagement.

Écris et dessine.

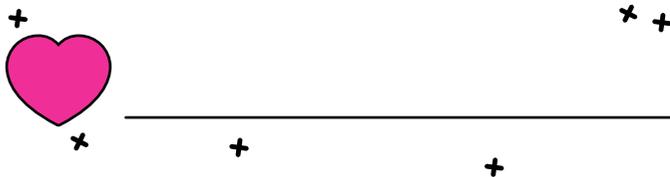


Après ton déménagement

Écris et dessine.



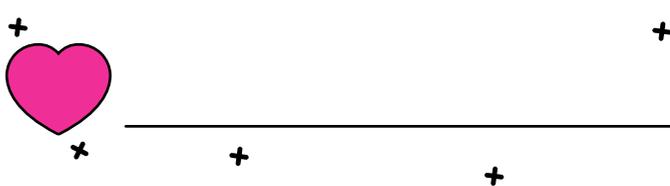
Cette personne m'a apporté de la joie aujourd'hui :



Cela m'a rendu heureux aujourd'hui :



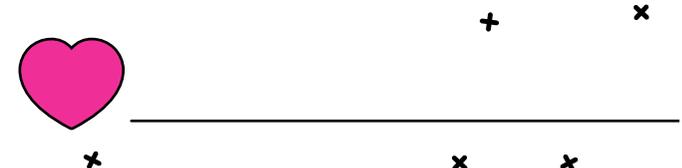
J'ai fait ça pour quelqu'un d'autre aujourd'hui :



Cette personne m'a apporté de la joie aujourd'hui :



Cela m'a rendu heureux aujourd'hui :

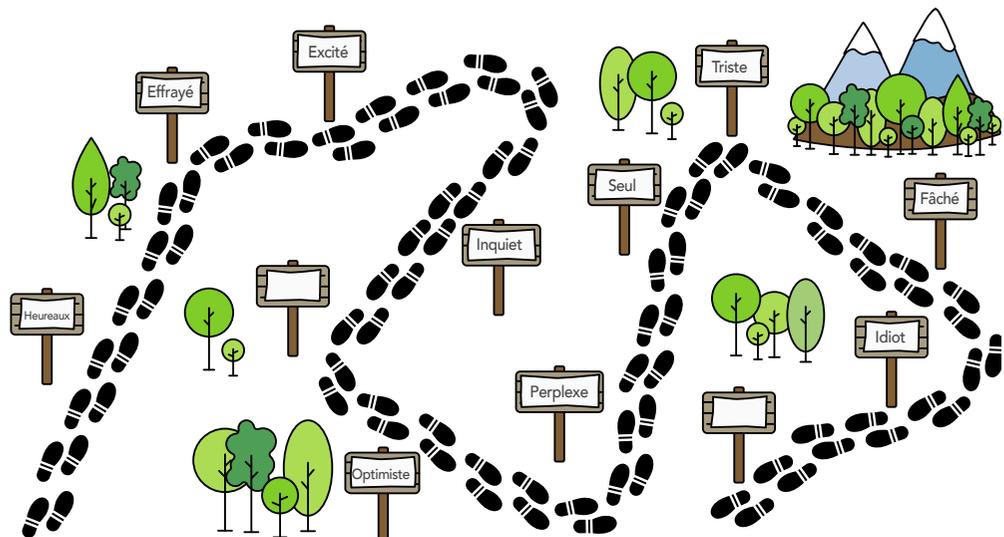


J'ai fait ça pour quelqu'un d'autre aujourd'hui :



Comment te sens-tu aujourd'hui?

Comment te sens-tu aujourd'hui? Promène-toi dans la forêt de Peri et de Bobbi pour trouver le mot qui correspond à tes sentiments. Lorsque tu trouves le bon mot, encercle-le. Rien ne correspond? Inscris un mot de ton choix sur l'un des panneaux vides.



Mon plan pour rester fort



Peri a créé un plan avec quelques questions juste pour toi.



chaque question. Prends le temps d'y réfléchir et réponds-y dans l'espace vide.

Les héros ont besoin de plans comme celui-ci pour rester forts.



Qui puis-je appeler ou à qui puis-je parler pour obtenir de l'aide?

- _____
- _____
- _____
- _____

Comment puis-je prendre soin de moi?

Quelles sont mes forces?

- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____
-
-

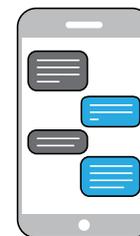
Qu'est-ce qui m'a aidé dans le passé?

Quel conseil donnerais-je à un ami?

RESSOURCES

Associés à Jeunesse

Les Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) se sont associés à Jeunesse, J'écoute, à la Fondation La Patrie gravée sur le cœur et à Lockheed Martin Canada pour lancer un service d'aide en cas de crise par textos pour les enfants des familles des militaires vivant au Canada. Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes des familles des militaires peuvent avoir accès aux services de soutien en santé mentale et en bien-être en français en textant le mot-clé jeunes FAC au 686868. À l'heure actuelle, seuls les enfants résidant au Canada peuvent en bénéficier. Les enfants des familles des militaires vivant à l'étranger peuvent appeler la Ligne d'information pour les familles au 00-800-771-1772 afin de trouver du soutien pour les jeunes dans leur localité.



Le service Crisis Text Line, propulsé par Jeunesse, J'écoute, est confidentiel et accessible en tout temps.

Le Club olympique canadien

Rejoins le Club olympique canadien, présenté par le Programme scolaire olympique canadien. Il s'agit d'une communauté ouverte à tous les partisans d'Équipe qui les unit et les récompense. Ce club est gratuit. Gagne des points, des récompenses et reçois des nouvelles par courriel de ton équipe olympique canadienne. La bibliothèque offre des ressources et des activités gratuites et de grande qualité qui encouragent la littératie physique et le développement du sport. <https://olympic.ca/olympic-club/>



Plans d'évacuation et la prévention des incendies

Alors que tu emménages dans ta nouvelle maison, c'est le moment idéal pour revoir les plans d'évacuation et la prévention des incendies. Les SBMFC se sont associés à la National Fire Protection Association (association nationale pour la protection contre les incendies) et à son ami Sparky pour t'aider à être en sécurité en cas d'incendie dans ton nouvel espace.

<https://www.sparky.org/>



La Fondation Natasha's Wood

La Fondation Natasha's Wood est à la recherche d'enfants et de jeunes canadiens qui présenteront des dessins pour illustrer quatre livres pour enfants. Ces livres sont écrits par Fay Maddison, fondatrice de la Fondation Natasha's Wood, et sont spécialement destinés aux lecteurs préscolaires et aux familles des militaires. Les trois récits originaux mettent en scène une forêt enchantée, des fées, des licornes et des dragons... tout un monde magique qui n'attend que la contribution des enfants et des jeunes pour prendre vie.

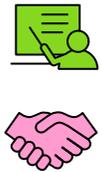


La Fondation Natasha's Wood versera tous les produits de la vente des livres à des programmes d'art, de sports et d'éducation à l'intention des enfants de premiers répondants, y compris au Fonds Appuyons nos troupes. Ces programmes soutiennent les enfants des familles de militaires de diverses façons, notamment au moyen de programmes de loisirs visant à renforcer la santé mentale et la résilience des enfants et de programmes de loisirs inclusifs pour les familles ayant des besoins spéciaux.

SE FAIRE DES AMIS



MISSION 13



Fais-toi un nouvel ami et développe ton sens de l'humour

De nouvelles blagues avec Peri



Inscription à une nouvelle activité

Termine ton cahier du héros en herbe.

Lorsque tu arriveras à ta nouvelle localité, rends-toi au bâtiment du service des loisirs des PSP et dis le mot secret à un membre du personnel à la réception. Tu pourrais recevoir une surprise!



Lettres mélangées

Remplace les lettres pour épeler les mots correctement.

Reste à l'affût de conseils et d'astuces pour te faire un nouvel ami. Tous les héros ont besoin d'un partenaire!



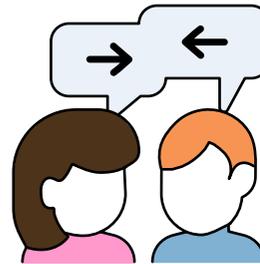
roirues



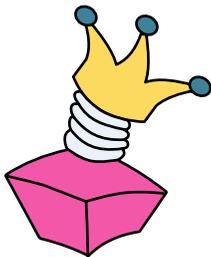
dbiornrouje



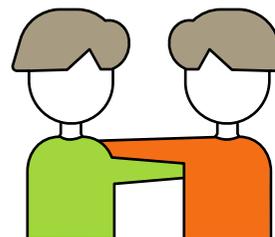
madernde



niteter



seaglub



mai

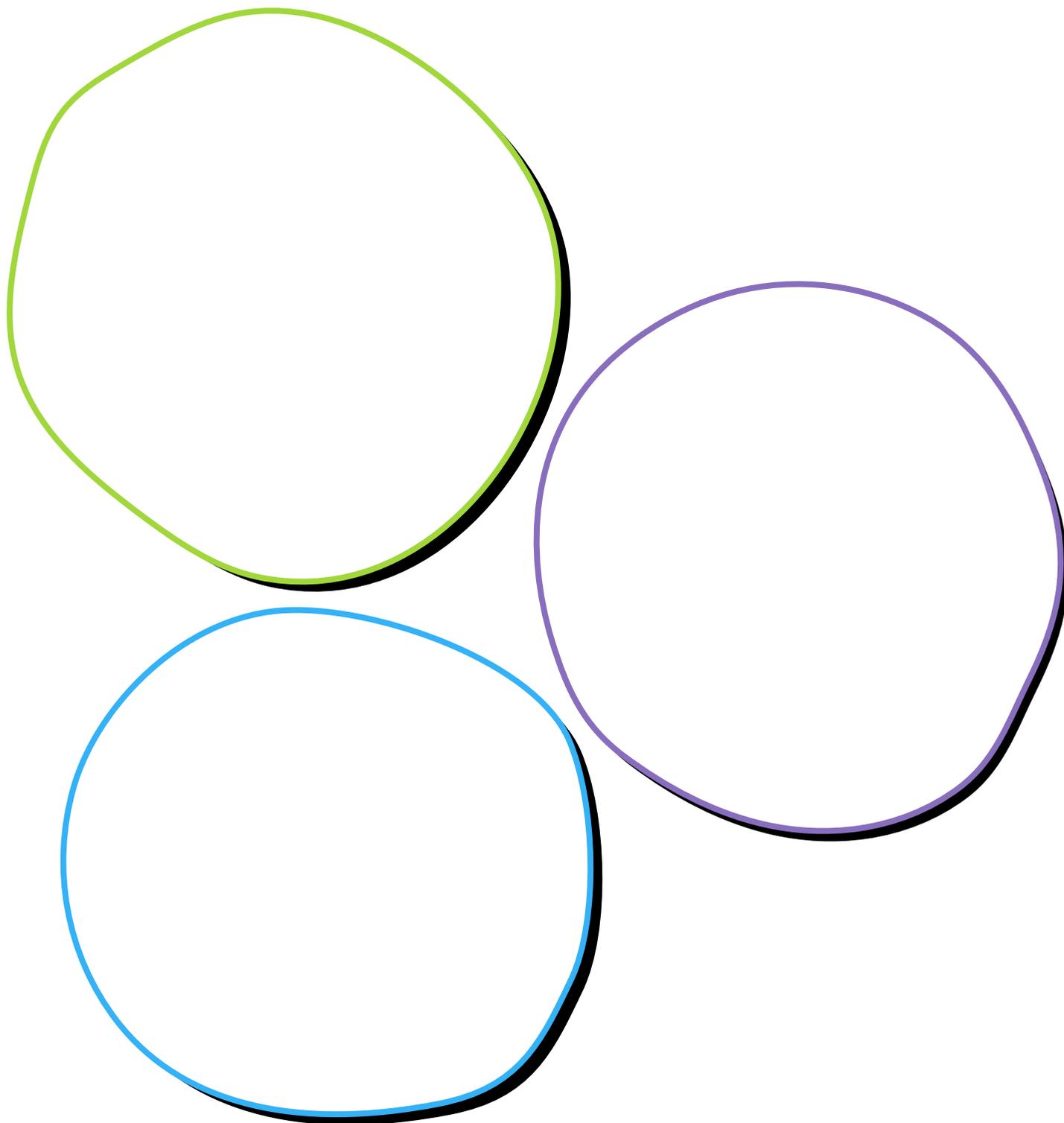


Qu'est-ce qu'un ami?



Selon Peri, pour avoir un ami, il faut être un ami!

Dessine trois façons dont tu peux être un bon ami.



Premières questions à poser selon Peri et Bobbi

Avec des questions intéressantes, on peut susciter d'excellentes idées!

Fais part de tes réflexions à un ami et écoute les siennes.

Quel est ton talent étrange?



Si tu pouvais passer la journée avec quelqu'un, célèbre ou non, qui choisirais-tu et pourquoi?



Préfèreras-tu faire du go camping ou séjourner dans un hôtel chic? Pourquoi?



Quelle est la plus belle journée de ta vie?



Qu'est-ce qui est surprenant chez toi et que les gens ne savent peut-être pas?



Si tu pouvais être un animal, lequel serais-tu et pourquoi?



Découpe-les pour former des cartes pour t'aider à commencer la conversation.



Autres questions pour commencer la conversation!

Avec des questions intéressantes, on peut susciter d'excellentes idées!

Fais part de tes réflexions à un ami et écoute les siennes.

Si tu devais manger un aliment chaque jour pendant une semaine, lequel choisirais-tu?



Quand t'es-tu senti brave?



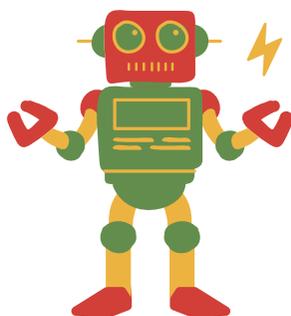
Si tu pouvais apprendre une nouvelle matière à l'école, laquelle choisirais-tu?



Si quelqu'un te donnait 100 \$ à dépenser la journée même, qu'achèterais-tu?



Si tu pouvais avoir un super pouvoir, lequel choisirais-tu?



Quelle est ton odeur préférée? Cela peut être une odeur de nourriture, une odeur d'extérieur, un parfum, etc.



Découpe-les pour former des cartes pour t'aider à commencer la conversation.



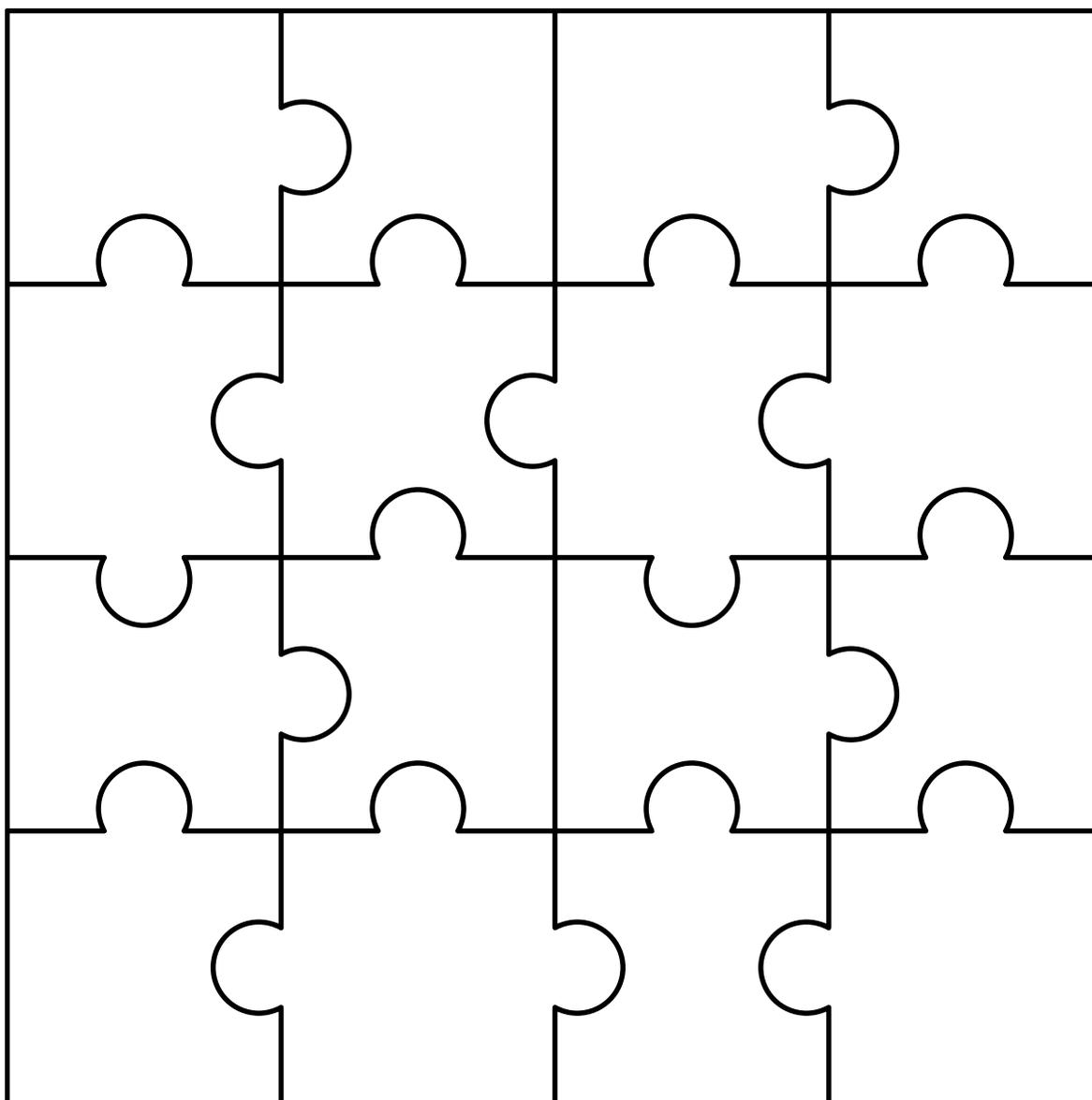
MISSION 14

Amuse-toi

Création de liens

Dessine dans le casse-tête un de tes souvenirs préférés de ton déménagement.

Ensuite, découpe-le et demande à un ami de le reconstituer!



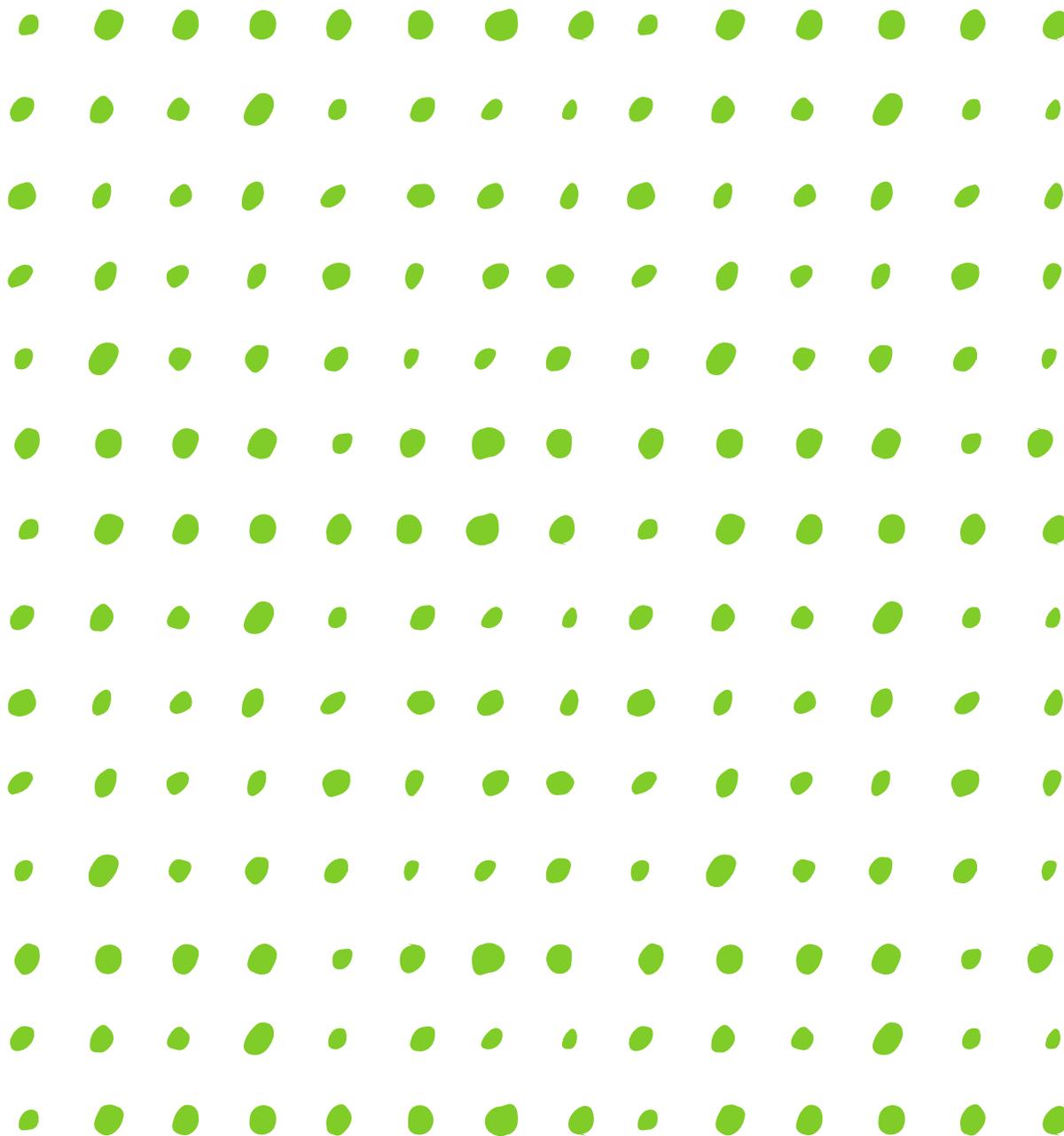
Jeu des points



Il est amusant de jouer à ce jeu avec un ami.

À tour de rôle, chaque joueur trace une ligne pour relier un point à un autre point situé à côté, horizontalement ou verticalement. On ne trace qu'une seule ligne par tour. À la fin, le tableau sera rempli de lignes. Certaines seront reliées et d'autres non. Si, lorsque c'est ton tour, la ligne que tu ajoutes permet de former un carré, tu gagnes cette case. Mets tes initiales dedans et joue un autre tour.

Le but du jeu est d'avoir le plus de cases avec tes initiales.



Sons des animaux



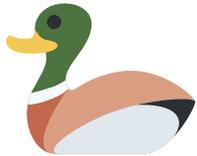
Peri est à la recherche de ses amis de la forêt.



Trace une ligne pour relier chaque animal de la forêt au bruit qu'il fait.



Hou Hou



Aouuh



Coin-coin



Grrr

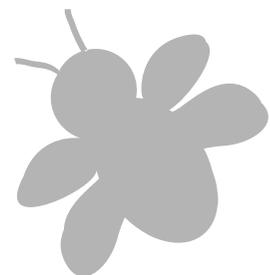
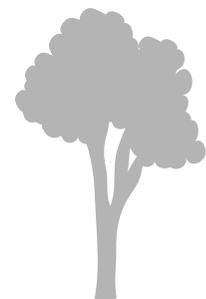
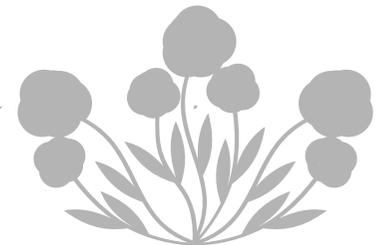
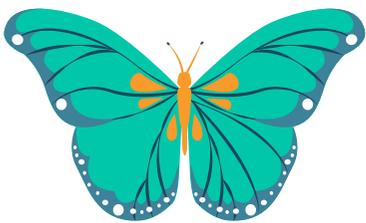
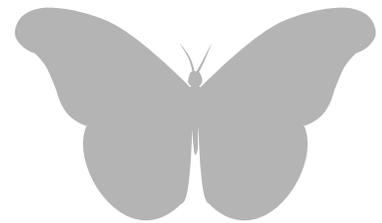
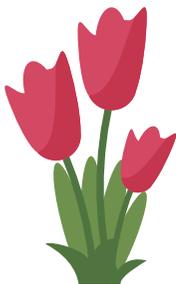
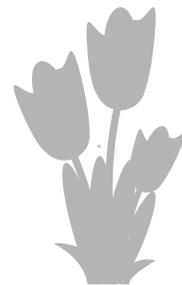


Cui-cui

Formes à relier

Bobbi a dessiné des images et des ombres pour toi.

Trace une ligne pour relier chaque image à son ombre.



**ARRIVER
ET
RÉUSSIR**

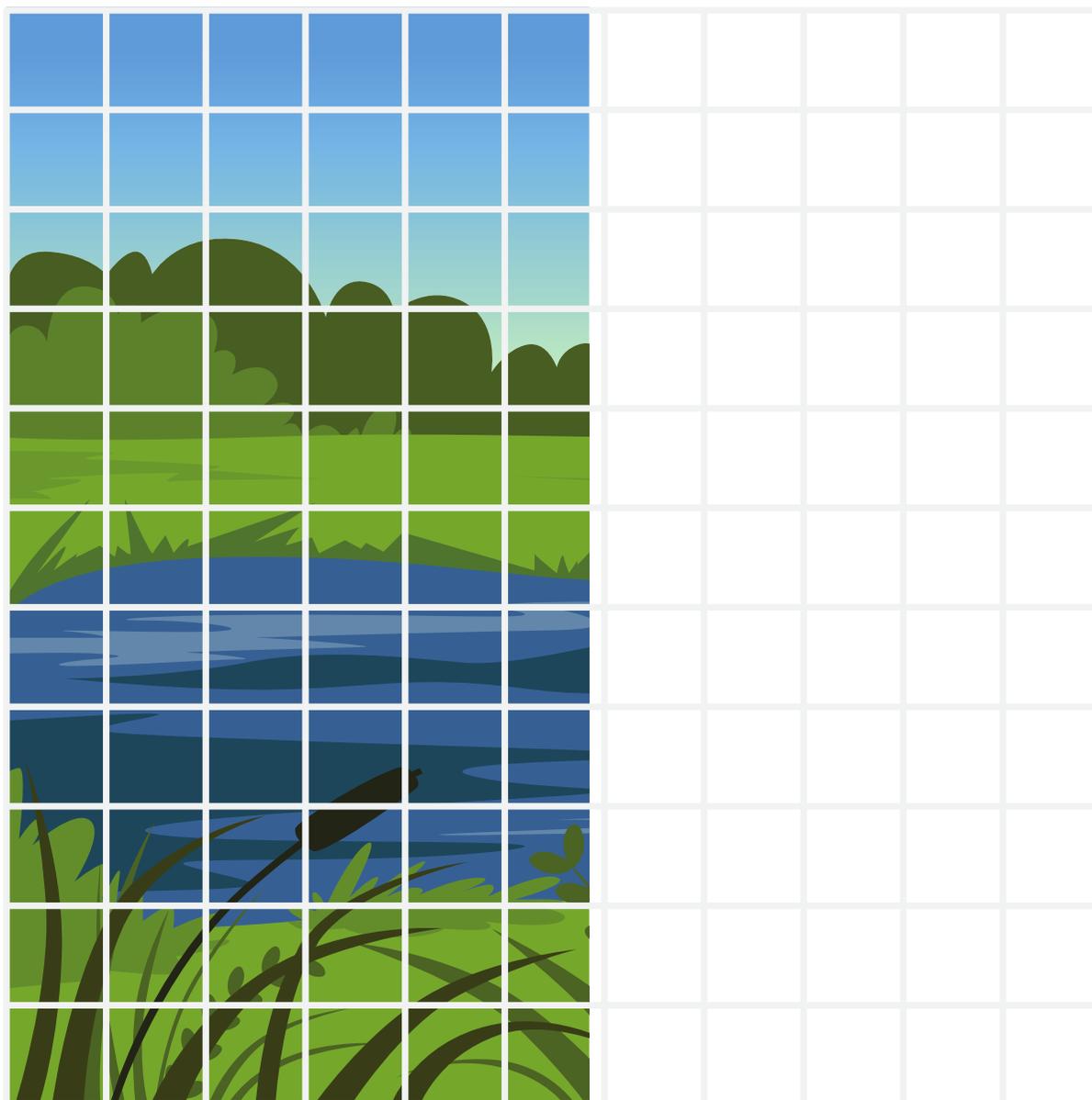


MISSION 15

Amuse-toi encore plus

Dessin à terminer

Voici le nouvel étang de Peri. Aide-le à finir de construire sa nouvelle maison.



Coloriage et compte des bûches



Bobbi nous aide à construire une maison en bois rond.



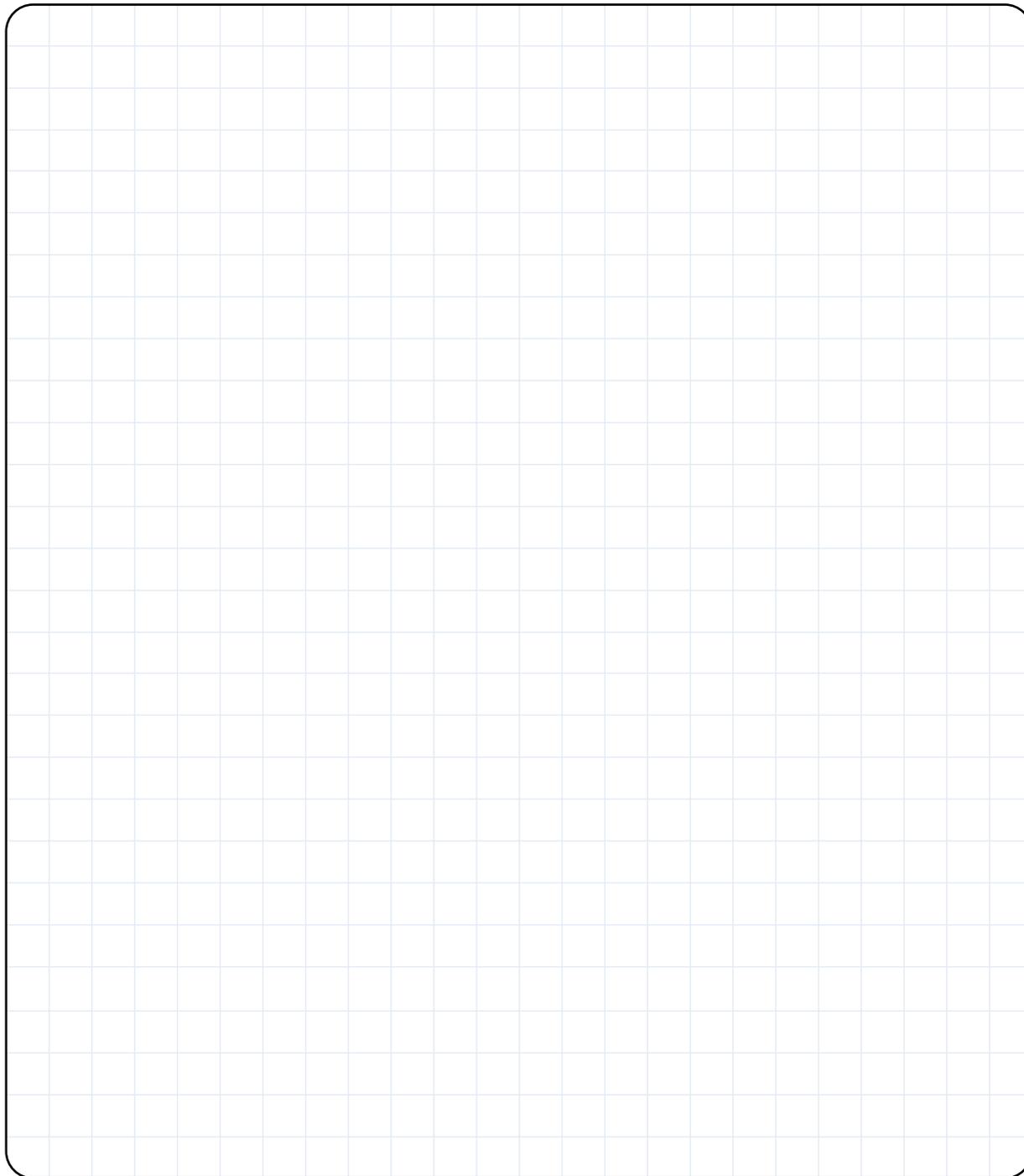
Compte le nombre de bûches dont nous avons besoin pour notre maison et colorie-les!



Nouvelle apparence de ta chambre

La nouvelle maison de Peri t'inspire?

Dessine la chambre que tu voudrais avoir dans ta nouvelle maison. Mets de la couleur et n'oublie pas d'aider tes parents en gardant ta chambre en ordre!

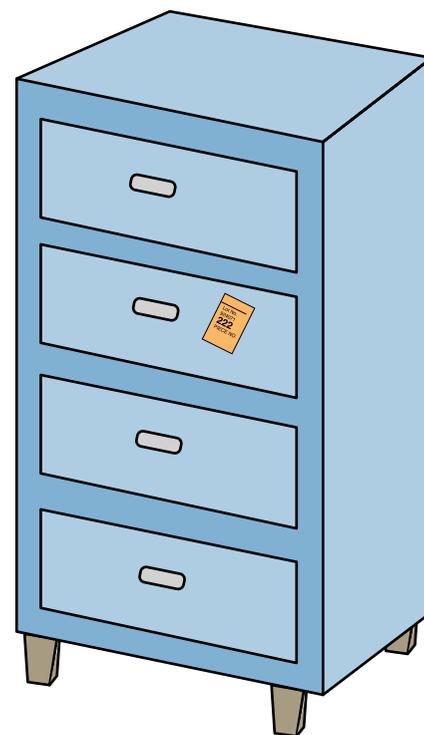
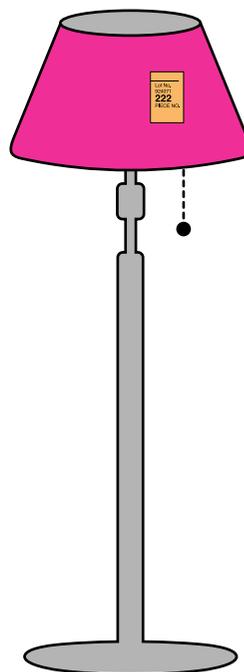
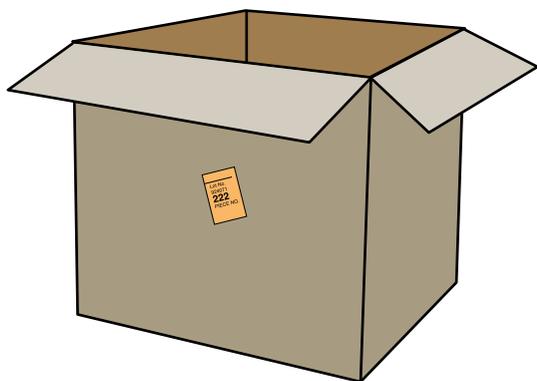


Collecte du plus grand nombre d'étiquettes de déménagement



1. Avec tes parents et les autres membres de ta famille, choisis une journée et une heure pour jouer à ce jeu.
2. Lorsque tes parents disent « partez », recueille autant d'étiquettes de déménagement que possible dans ta nouvelle maison.
3. Combien en as-tu eu? Inscris le nombre total d'étiquettes dans la case ci-dessous.
4. Mets les étiquettes que tu as recueillies dans une enveloppe ou un contenant.
5. Apporte-les à ton nouveau bâtiment du service des loisirs des PSP et montre au personnel à la réception combien tu en as recueilli.

À vos marques!
Prêts?
Partez!



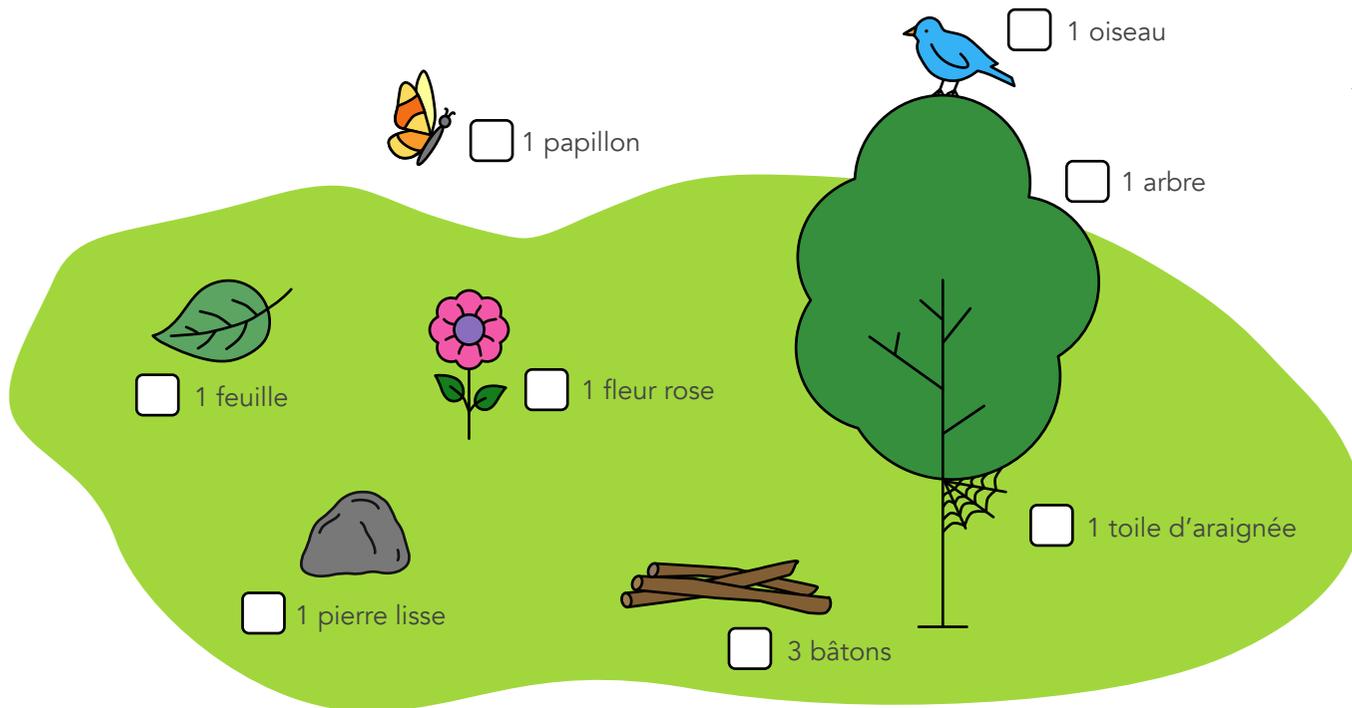
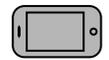
Total :



La chasse au trésor: photo en plein air avec Bobbi



Trouve un aire de jeux près de ta nouvelle maison et essaye de trouver les éléments dans la liste ci-dessous. Lorsque tu les trouves, prend une photo pour capturer toute la nature que tu peux trouver dans ta cour !

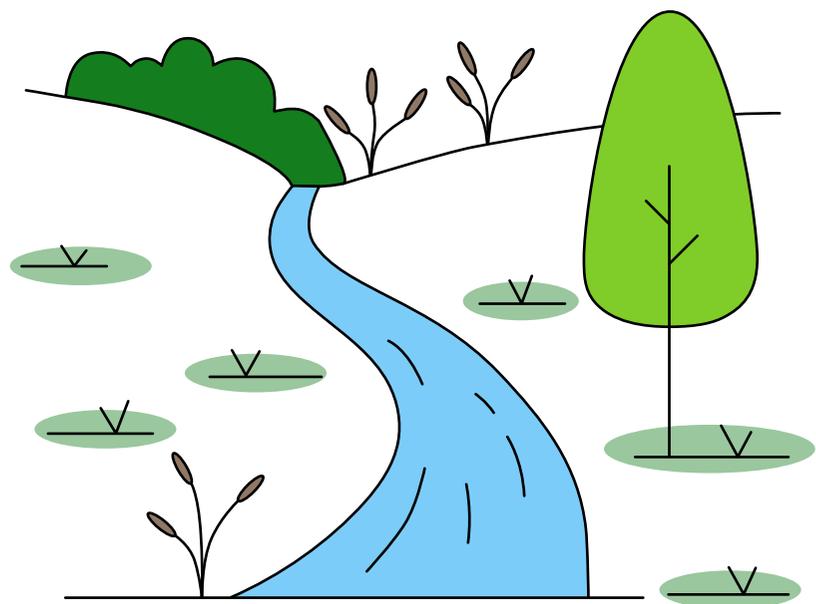


Le rivage avec Peri

Essaie ce jeu avec l'un des membres de ta famille ou avec un nouvel ami.



<https://sbmfc.ca/services-de-soutien/demenagements/ressources-de-relocalisation-pour-les-enfants/videos-activite>



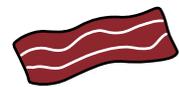
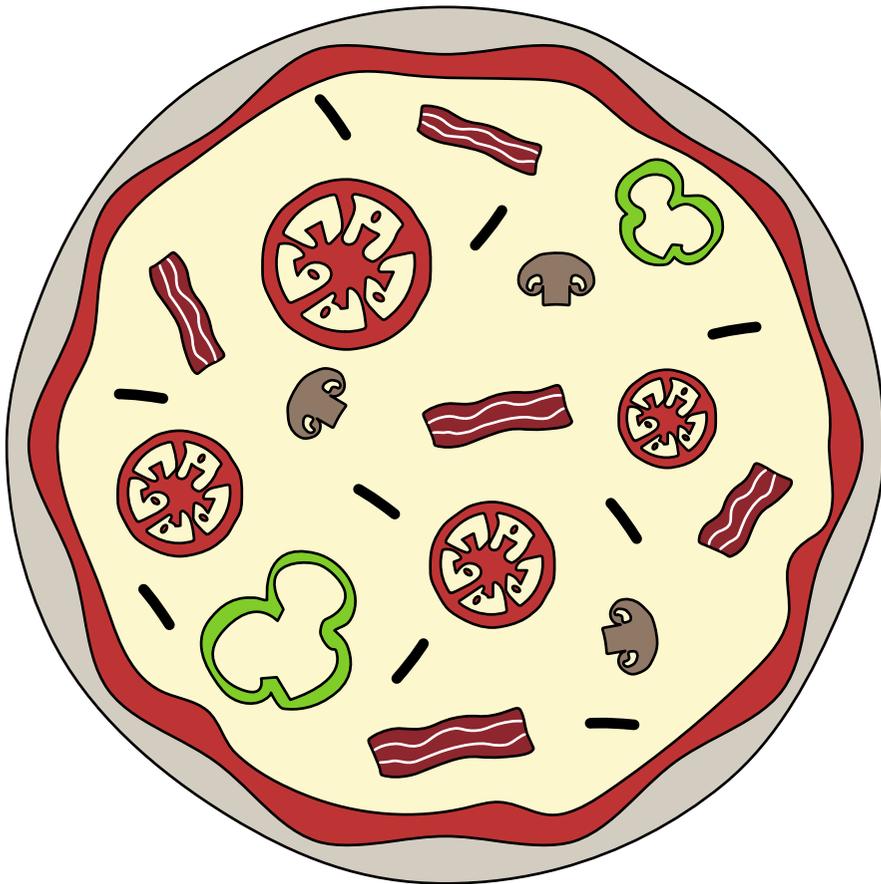
Les quantités sur la pizza



Est-ce que tu manges une pizza le jour de ton déménagement?



Compte chaque ingrédient de cette pizza et écris les totaux dans les cases.



Dessine toutes les garnitures supplémentaires que tu commanderais sur ta pizza.

MISSION 16

Célèbre et apprends



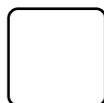
Célébration de notre patrimoine



Journée nationale des peuples autochtones –
21 juin. Essaie de faire cette image point-à-point et scanne le code QR pour d'autres activités amusantes. <https://www.rcaanc-cirnac.gc.ca/fr/1528210353182/1580759773150>



Saint-Jean-Baptiste –
24 juin. Compte le nombre de drapeaux différents que tu vois dans cette vidéo. Écris le total dans la case.
<https://www.youtube.com/watch?v=1HHZW-NVvSk>



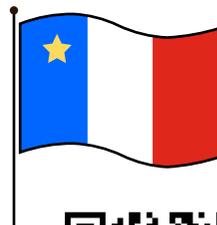
Total



Journée canadienne du multiculturalisme – 27 juin. Trouve une activité près de chez toi en utilisant ce code QR.
<https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/campagnes/journee-multiculturalisme.html>



Fête du Canada – 1^{er} juillet. Fais ton propre concert à la maison. Rassemble les membres de ta famille et suis la musique.
<https://www.youtube.com/watch?v=DjKmbRrk6WE>

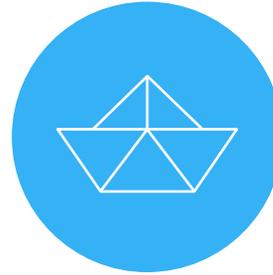
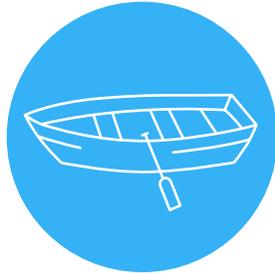
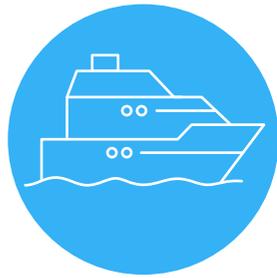


Fête nationale de l'Acadie – 15 août. Regarde cette vidéo et nomme les quatre couleurs du drapeau acadien.
<https://www.youtube.com/watch?v=HdRVAET-lj8>



Défi de la proue

Défi de construction : fabrique un bateau.

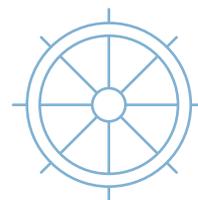
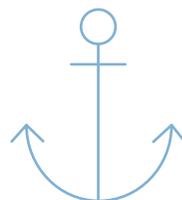
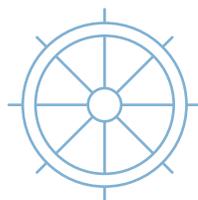


INSTRUCTIONS

1. Planifie, conçois et construis un bateau en utilisant les boîtes du déménagement.
2. Assure-toi que ton bateau flotte.
3. Teste-le et modifie-le après la construction.

MATÉRIEL

- Carton des boîtes du déménagement
- Ruban adhésif
- Bâtons de bois



Défi de la proue

Teste ta création sur l'eau.

Ton bateau flotte-t-il?

OUI

NON

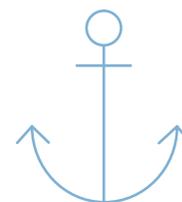
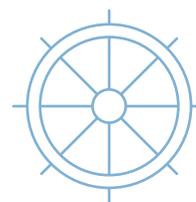
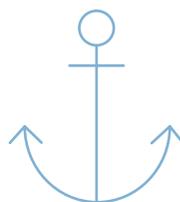
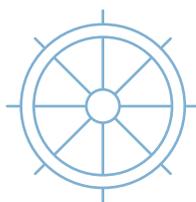
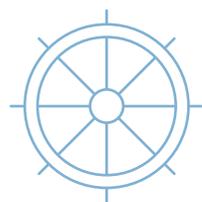
Apporte des modifications au besoin.

Évalue ta création :



Qu'est-ce que tu aimes de ton bateau?

Comment pourrais-tu l'améliorer la prochaine fois?



Nouveau quartier



Essaie de repérer ces oiseaux.



Rouge-gorge



Geai bleu



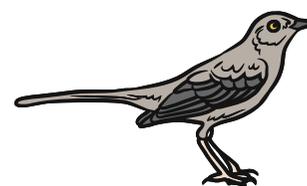
Chardonneret



Colibri



Pic



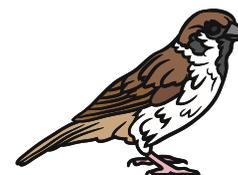
Moqueur



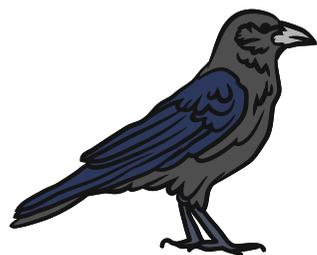
Carouge à épaulettes



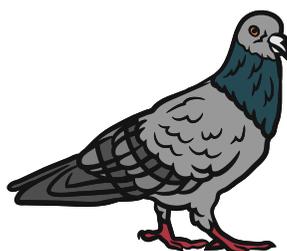
Cardinal



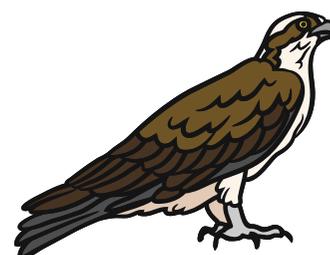
Moineau



Corneille



Pigeon



Faucon



Tu es maintenant un héros!



Célèbre ce que tu as accompli.



Demande à l'un de tes parents de se joindre à toi.

Trouve un endroit spécial où tu es à l'aise. Tu peux l'appeler ton repaire, ou, comme dirait Peri, ton « étang spécial ». En fonction des activités que tu as faites dans ce cahier, réponds aux questions ci-dessous. Ensuite, réfléchis à un mot qui décrit le mieux chaque réalisation. (Utilise la case ci-dessous pour trouver les bons mots.)

Ce que j'ai le plus hâte, c'est...	AMIS – Cette année, j'aimerais me faire les nouveaux amis suivants :	CONFIANCE – Je veux améliorer ma confiance en...
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ce que j'ai préféré du déménagement, c'est...	<hr/> <hr/>
---	-------------

APTITUDES – Attribue une ÉTOILE aux aptitudes que tu maîtrises déjà et un CROCHET à celles que tu souhaites améliorer dans ta nouvelle maison.

<input type="checkbox"/>	Résoudre des problèmes	<input type="checkbox"/>	Exprimer ses sentiments	<input type="checkbox"/>	Aider les autres
<input type="checkbox"/>	Apprendre de ses erreurs	<input type="checkbox"/>	Prendre soin de notre planète	<input type="checkbox"/>	Se faire des amis
<input type="checkbox"/>	Travailler de façon autonome	<input type="checkbox"/>	Enseigner aux autres		



MON CHEMINEMENT



Les Programmes de soutien du personnel sont une division des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes qui soutiennent le mieux-être mental, social, physique et financier de la communauté des Forces armées canadiennes (FAC). Pour répondre aux besoins changeants des FAC, nos programmes soutiennent aussi l'état de préparation opérationnelle.



Parcs
Canada

Parks
Canada

Parcs Canada est un fier collaborateur
du programme Héros en Herbe.