



# 20 idées pour bien profiter de tes vacances

Ça y est, c'est les grandes vacances ! L'air de rien, ce n'est pas si simple de savoir quoi faire de ces deux mois de liberté. Voici quelques pistes...

## Enfin du repos !

Te préparer vite pour ne pas être en retard, te concentrer en classe, avoir de bonnes notes, faire tes devoirs... Aller à l'école est fatigant et stressant, même si tu aimes apprendre des choses. Les vacances vont te permettre de te reposer ! L'un des secrets pour bien grandir, c'est le sommeil. Il permet au cerveau d'enregistrer les informations reçues pendant la journée. Il t'aide donc à acquérir des connaissances et à t'en souvenir. À 10 ans, l'idéal tourne autour de 9 heures par nuit. Généralement, les premiers jours de vacances, tu dors davantage : c'est une période de rattrapage. Mais attention, trop dormir finit par rendre grognon. Il faut donc veiller à ne pas abuser du repos.



### La bonne idée

Pour bien te reposer en vacances, ne change pas ta façon de dormir.

- Ne te couche pas plus tard en ayant l'idée de faire la grasse matinée le lendemain. Tu risques quand même de te réveiller tôt. De plus, un sommeil décalé est de moins bonne qualité.

- Fais une sieste en début d'après-midi si tu en as envie, si tu as accumulé de la fatigue.

## Fais ce qu'il te plaît

Quand tu vas à l'école, tu manques de temps pour les activités que tu aimes. Rattrape-toi en vacances ! Tu peux enfin passer des journées au rythme de tes passions. Cela t'arrive-t-il souvent ? Pas si sûr... Tiens, quel est le dernier film que tu as vu au cinéma ? En ce moment, la programmation est d'enfer : *Seul sur Mars*, *Les Nouvelles Aventures D'Aladin*, *Tarzan*, *Hôtel Transylvanie 2* (voir page 6)... Tu as l'embaras du choix !

### La bonne idée

As-tu déjà vu un spectacle de cirque ? La troupe Achille Zavatta a planté son chapiteau à Bagatelle pour l'été.

## Rien ne transporte plus qu'un livre

Un livre est un compagnon idéal de vacances. Tu peux même oublier les lectures imposées en classe. Libre à toi désormais de choisir l'auteur ou le genre qui t'intéresse. L'essentiel est avant tout de se faire plaisir. Un livre, c'est l'occasion de rêver, voyager, frissonner, rire, partir à l'aventure... Et parfois, tout ça à la fois !

### La bonne idée

Demande à tes parents de t'abonner à la bibliothèque du quartier. Pour les nouveautés, tu peux consulter les sites Internet des maisons d'édition : [www.gallimard-jeunesse.fr](http://www.gallimard-jeunesse.fr), [www.ecoledesloisirs.fr](http://www.ecoledesloisirs.fr), [www.milan-jeunesse.com](http://www.milan-jeunesse.com)...

## d'autres pistes

■ Apprends à cuisiner, jardiner, bricoler, danser, des activités qui demandent du temps.

■ Deviens astronome en herbe grâce à des applis spécialement conçues pour toi, comme Skyview Free, Star Chart ou Ma nuit des étoiles.

■ Pars à l'aventure avec tes parents : camping, randonnée, partie de pêche...

■ Renseigne-toi auprès des associations de ton quartier pour faire du bénévolat.

■ Lance-toi dans l'écriture.

■ Crée ton propre journal.



## Relève des défis scientifiques sur la plage

Avec un seau, du sable et de l'eau de mer, tu peux faire de drôles d'expériences ! Qui sait construire une tour de sable ? Normalement, la tour s'effondre à la hauteur du 2<sup>e</sup> seau, car la base ne peut pas supporter la masse de sable ajoutée. Astuce : remplis un seau de sable avec beaucoup d'eau. Tasse bien. Dépose 4 seaux de cette façon à la base et complète par du sable humide pour boucher le trou au centre. Superpose ainsi les couches en bouchant le centre et pose un seau de sable au sommet. Tu vas épater tes potes !

### La bonne idée

Le livre « Expériences à la plage » (éd. Le Pommier) t'en propose 20.

## Découvre les jouets de tes grands-parents

Les enfants des années 1900 jouaient avec des cailloux (tina), des **chambres à air** (sapsivaye), des capsules de bouteilles (kapsil), des **jantes** de voiture (laryaz larou) ou des élastiques (lastik). Demande à tes grands-parents de t'expliquer les règles et organisez ensemble les JO des jeux **d'antan** !

### La bonne idée

Participe à l'Eski Tour qui fait revivre les jeux anciens. Rendez-vous le 14 novembre au Shopping Centre de Rose-Belle et le 28 novembre au Centre commercial Phoenix.

## N'abuse pas des écrans

Ordinateur, tablette, smartphone, télé... Et si tu te calmais un peu sur les écrans ? Tu peux regarder un film ou un documentaire, mais ne reste pas **passif** devant l'écran. Pareil pour les jeux vidéo, accorde-leur un temps limité. Sinon, tu vas vouloir avancer, monter de niveau... et tu auras du mal à t'arrêter. Cette pression est fatigante pour le cerveau et les yeux.

### La bonne idée

Passes du temps dehors. La lumière naturelle permet au corps de faire des réserves en mélatonine. Le soir, cette **hormone** se diffuse et t'aide à passer une belle nuit !

## L'ennui est ton ami

S'ennuyer en vacances ? Mais quel bonheur ! Quand tu vas à l'école, tu n'as pas le temps de souffler 3 secondes, tout s'enchaîne à un rythme fou. S'ennuyer est parfois la meilleure des occupations : tu peux enfin prendre le temps de penser à toi, à ce que tu aimes faire ou pas.

### La bonne idée

Prends un peu de temps pour t'allonger et « regarder les mouches voler ». Tu vas ravasser... C'est très agréable !

## c'est dit !

### Tes vacances idéales ?

#### NOÉMIE, 7 ANS

« Aller à la mer tous les jours, jouer dans le sable et nager. »

#### LUCAS, 5 ANS

« Nager à la piscine et faire des promenades en bateau. »

#### BOAZ, 9 ANS

« Faire tout ce que j'aime : peindre, aller à la plage, m'amuser avec mes amis et apprendre à nager à mon petit frère. »

#### MATTHEW, 6 ANS

« Passer du temps avec ma tatie qui est en vacances à Maurice, nager avec mon oncle et pêcher avec papa. »

PHOTOS : DEV RAMKHELAWON

## dico

**Bénévolat** : fait d'être bénévole, d'aider les autres sans y être obligé.

**Chambre à air** : enveloppe de caoutchouc placée à l'intérieur d'un pneu.

**D'antan** : d'il y a longtemps.

**Hormone** : petit élément produit par le corps et qui agit sur son fonctionnement.

**Jante** : cerceau en métal sur le bord de la roue.

**Masse (loi)** : poids.

**Passif (loi)** : qui n'agit pas.



■ Apprends à cuisiner, jardiner, bricoler, danser, des activités qui demandent du temps.

■ Deviens astronome en herbe grâce à des applis spécialement conçues pour toi, comme Skyview Free, Star Chart ou Ma nuit des étoiles.



■ Pars à l'aventure avec tes parents : camping, randonnée, partie de pêche...

■ Renseigne-toi auprès des associations de ton quartier pour faire du bénévolat.

■ Lance-toi dans l'écriture.

■ Crée ton propre journal.



■ Farfouille dans la bibliothèque de tes grands-parents et tombe sur un énorme roman passionnant.

■ Passe une demi-journée au travail de tes parents pour découvrir leur métier.

■ Inscris-toi à l'activité « Zoo keeper for a day » pour découvrir le métier de soigneur animalier à Casela.

■ Inscris-toi à un stage de sports.

■ Customise ton sac de rentrée.

■ Fais-toi des colliers.

■ Dors, rêve, allonge-toi sur le sable ou dans l'herbe, fais tout ce qui ne te paraît pas important mais qui permet à ton cerveau de recharger ses batteries, et qui te permet de grandir en paix !

