



Cahier d'activités



Explorez et découvrez votre héritage.
Célébrez vos découvertes et faites part de votre culture.



Vous trouverez des idées d'activités familiales amusantes ici : fld-jaf.ca



Dix idées pour célébrer votre héritage

Apprenez en famille à connaître votre famille avec ces dix idées d'activités!



1. Faites des recherches sur le lieu d'origine de votre famille

Naviguez en ligne ensemble et découvrez où vos parents, vos grands-parents et les autres membres de votre famille sont nés. Quels renseignements intéressants pouvez-vous dénicher?



2. Questionnez un membre de votre famille

Parlez avec un membre de la famille pour apprendre où il a grandi et comment sa vie s'est déroulée. A-t-il des faits intéressants à vous relater au sujet de votre famille? Écrivez une histoire à son sujet.



3. Apprenez une nouvelle langue

Utilisez des livres de la bibliothèque ou des outils en ligne gratuits pour apprendre de nouveaux mots dans une autre langue. Assurez-vous de vous exercer chaque jour!



4. Écoutez de la musique traditionnelle

De nombreuses cultures ont leur propre musique traditionnelle. Faites des recherches sur ce sujet et écoutez différents types de musique traditionnelle. Quel style aimez-vous le mieux?



5. Consultez une carte

Vous pouvez apprendre bien des choses sur la géographie en jetant un coup d'œil à une carte du Canada ou d'un autre endroit où vos proches ont vécu.



6. Créez un collage photo

Sortez l'album photo de famille ou dépoussiérez de vieux magazines et journaux pour créer un collage qui représente ce que votre famille et votre héritage signifient pour vous.



7. Réalisez un projet d'arts plastiques sur les arts traditionnels de votre culture

Faites des recherches sur l'art traditionnel de votre culture et reproduisez-le dans le cadre d'un projet d'arts plastiques. Laissez votre créativité s'exprimer!



8. Lisez une histoire

Il existe plein de livres sur différents lieux et cultures. Allez visiter votre bibliothèque locale et demandez au bibliothécaire des livres portant sur votre héritage culturel.



9. Renseignez-vous sur votre lieu de résidence

Connaissez-vous l'histoire de l'endroit où vous vivez? En famille, découvrez la culture et l'héritage de votre « chez vous ».

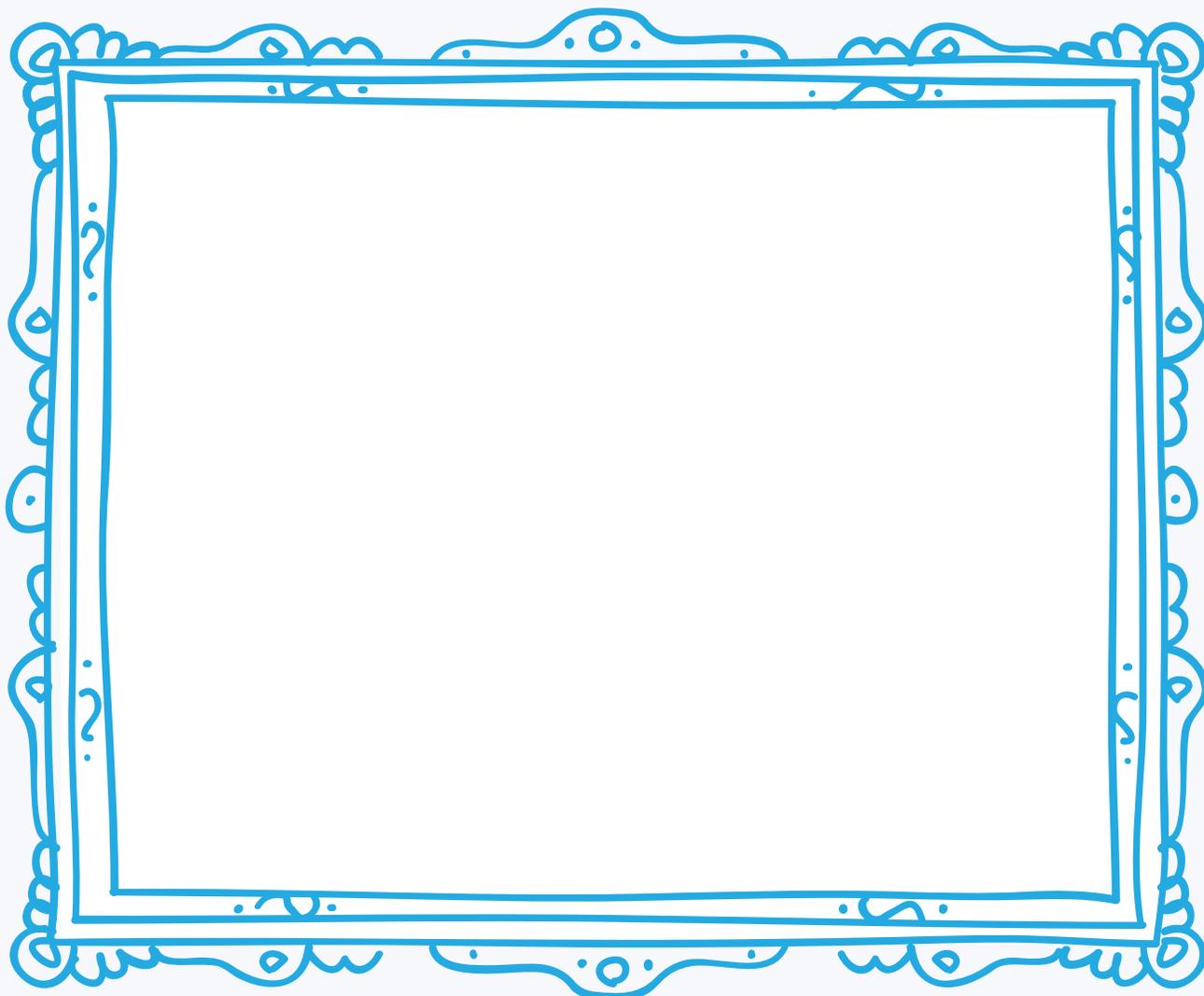


10. Préparez une recette traditionnelle

Apprenez à cuisiner la spécialité culinaire de votre famille ou une recette d'un repas typique de votre culture. Miam, que c'est bon!

Décrivez une tradition familiale

Dessinez ci-dessous une image d'une de vos traditions familiales. Il peut s'agir de n'importe quel type de tradition, qu'il s'agisse d'une fête qui vous est propre, d'un repas qui réunit votre famille ou d'un endroit spécial que vous aimez visiter ensemble.



Quelle est votre tradition familiale spéciale?

Quel est votre aspect préféré de cette tradition?

Depuis combien de temps votre famille pratique-t-elle cette tradition?

Quelles nouvelles traditions voudriez-vous mettre en place dans la vie de votre famille?

Renseignez-vous sur votre lieu de résidence

Connaissez-vous l'histoire de l'endroit où vous vivez? En famille, découvrez la culture et l'héritage de votre « chez vous ».



Quelles sont les célébrités qui viennent de l'endroit où vous vivez?

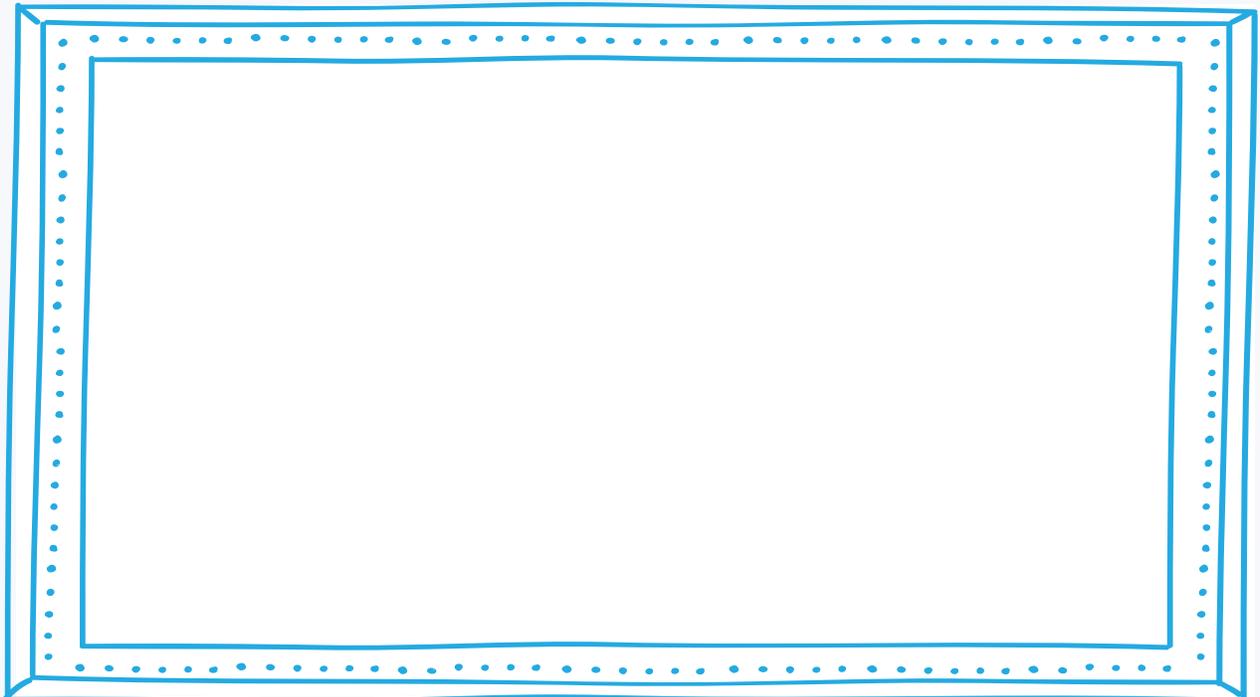
Quels sont les événements historiques qui s'y sont produits?

Votre ville/village/comté a-t-il d'importants festivals culturels ou traditions?

Quels sont les plats typiques de l'endroit où vous vivez?

Quels sports ou jeux sont importants dans sa culture?

Faites un dessin d'un événement important qui s'est produit là où vous vivez ou d'une personne célèbre qui y est née.



Allez plus loin! Voici quelques activités amusantes à essayer avec votre famille :

- participer à un événement culturel local
- déguster une spécialité culinaire locale
- apprendre une chanson locale
- visiter un site historique local
- essayer un jeu local

Préparez du pain bannique traditionnel

Les pains traditionnels sont un plat important dans de nombreuses cultures. La bannique est un pain traditionnel que les peuples autochtones du Canada préparent depuis des siècles. Perpétuez la tradition avec votre famille en cuisinant la recette ci-dessous!



Ingrédients

- 6 tasses de farine
- 6 c. à soupe de poudre à pâte
- 3 ½ tasses de lait chaud
- ¼ tasse d'huile végétale

Dégustez votre bannique avec du beurre, de la confiture, du sirop d'érable ou toute autre garniture de votre choix!



Instructions

1. Préchauffer votre four à 400 °F (200 °C).
2. Verser tous les ingrédients (farine, poudre à pâte, lait et huile) dans un grand bol.
3. Remuer le mélange avec une grande cuillère jusqu'à ce que la pâte devienne une boule. La pâte sera collante!
4. Façonner la pâte en un cercle ou une forme ovale avec vos mains.
5. Placer la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
6. Faire cuire votre bannique pendant 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle devienne dorée. Pour vérifier si c'est prêt, insérer un cure-dent en plein milieu de votre pain. S'il ressort propre, la bannique est prête!

Allez plus loin!

Trouvez une recette d'un plat populaire dans votre culture. Préparez-le ensemble en famille et invitez d'autres personnes au repas!

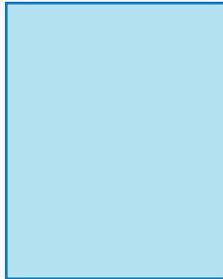
Fabriquer un avion en papier

Les avions sont un moyen de voyager rapidement de par le monde, que ce soit pour aller en vacances ou pour rendre visite à des membres de la famille qui habitent ailleurs. En famille, essayez de construire la maquette d'avion ci-dessous en utilisant les instructions et le modèle que vous trouverez à la page suivante.



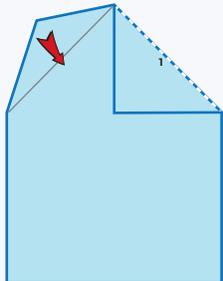
Préparez-vous :

- Placez le papier de façon à ce que la flèche « Haut » soit dirigée vers le haut, face vers le bas. Vous ne verrez pas les lignes avant de commencer à plier.



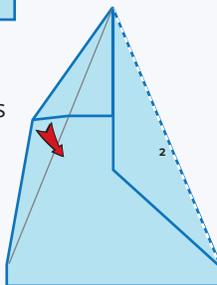
Étape 1 :

- Pliez le coin supérieur droit vers le bas et en direction du milieu, le long de la ligne de pliage « 1 ».
- Faites de même avec le coin supérieur gauche.



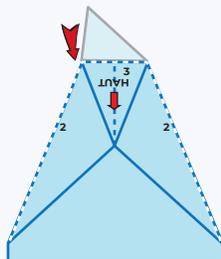
Étape 2 :

- Pliez à nouveau le côté droit vers l'intérieur, le long de la ligne de pliage « 2 ».
- Faites de même avec le côté gauche.



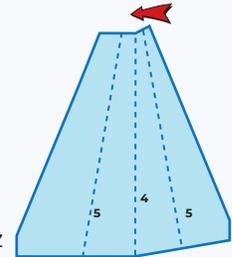
Étape 3 :

- Pliez le bout de la pointe vers le bas et vers vous, le long de la ligne de pliage « 3 ».



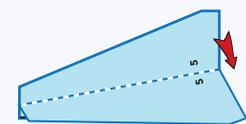
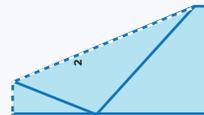
Étape 4 :

- Retournez la feuille de papier afin que les lignes soient orientées vers le haut.
- Pliez les côtés l'un vers l'autre, le long de la ligne de pliage « 4 ». Vous pliez la forme en deux.



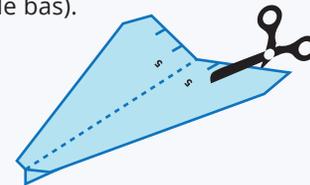
Étape 5 :

- Pliez le côté supérieur vers le bas (l'aile gauche) le long de la ligne de pliage « 5 » de façon à ce que l'aile ressorte sur le côté par rapport au reste de l'avion.
- Faites de même avec l'aile droite.



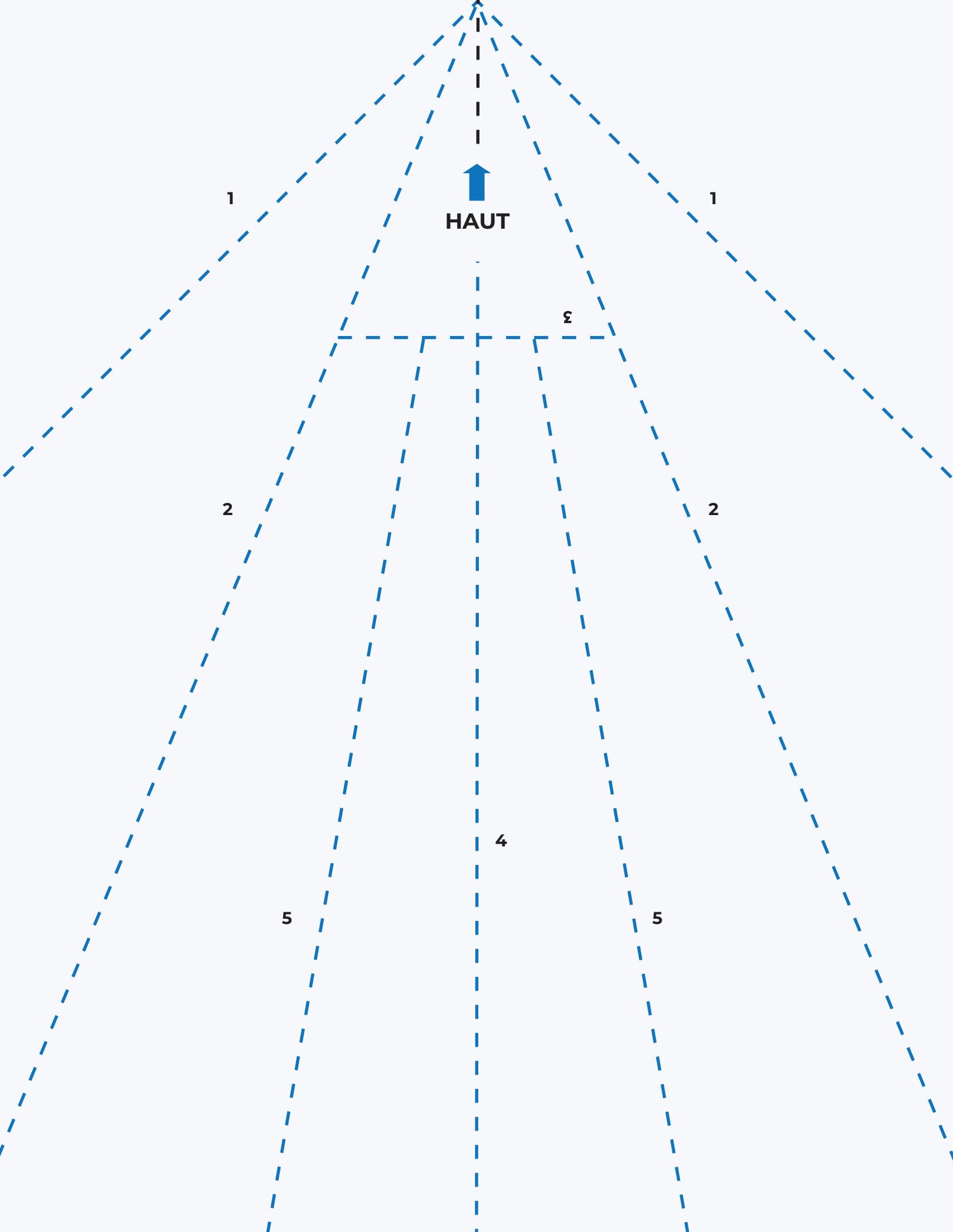
Étape 6 :

- Faites voler votre avion!
- Modifiez la façon dont elle vole en déplaçant ses ailes vers le haut et vers le bas ou en ajoutant des « gouvernails » (coupez deux entailles sur chaque aile à environ deux centimètres de distance et repliez-les vers le haut ou le bas).



Allez encore plus loin :

Découvrez de nombreux autres modèles réduits d'avion en ligne et construisez une flotte complète d'avions en compagnie des membres de votre famille!



HAUT

1

1

Σ

2

2

4

5

5

Mots cachés

Combien de mots pouvez-vous composer avec les lettres du mot HÉRITAGE? Écrivez les mots ci-dessous.



HÉRITAGE

1. ÂGE

6.

2. RITE

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.



Ce que je vois...

Observez bien la photo ci-dessous et répondez aux questions.



1. Comment s'appelle le grand monument canadien que vous pouvez voir sur l'image? _____
2. Combien de pingouins voyez-vous en Antarctique? _____
3. Quel est le nom de l'océan où se trouve le requin? _____
4. En Australie, vous pouvez voir de l'équipement sportif. Quel est le sport pour lequel on utilise cet équipement? _____
5. Sur quel continent peut-on trouver un panda? _____
6. Combien de pyramides pouvez-vous voir? _____



Réponses : 1. la Tour CN, 2. dix, 3. l'océan Indien, 4. le cricket, 5. l'Asie, 6. trois

Créez vos propres armoiries familiales

Créez des armoiries incluant des dessins de choses importantes pour vous et votre famille. Pour commencer, réfléchissez à ce qui suit :



Quelles sont les trois choses les plus importantes pour votre famille?

1. _____ 2. _____ 3. _____

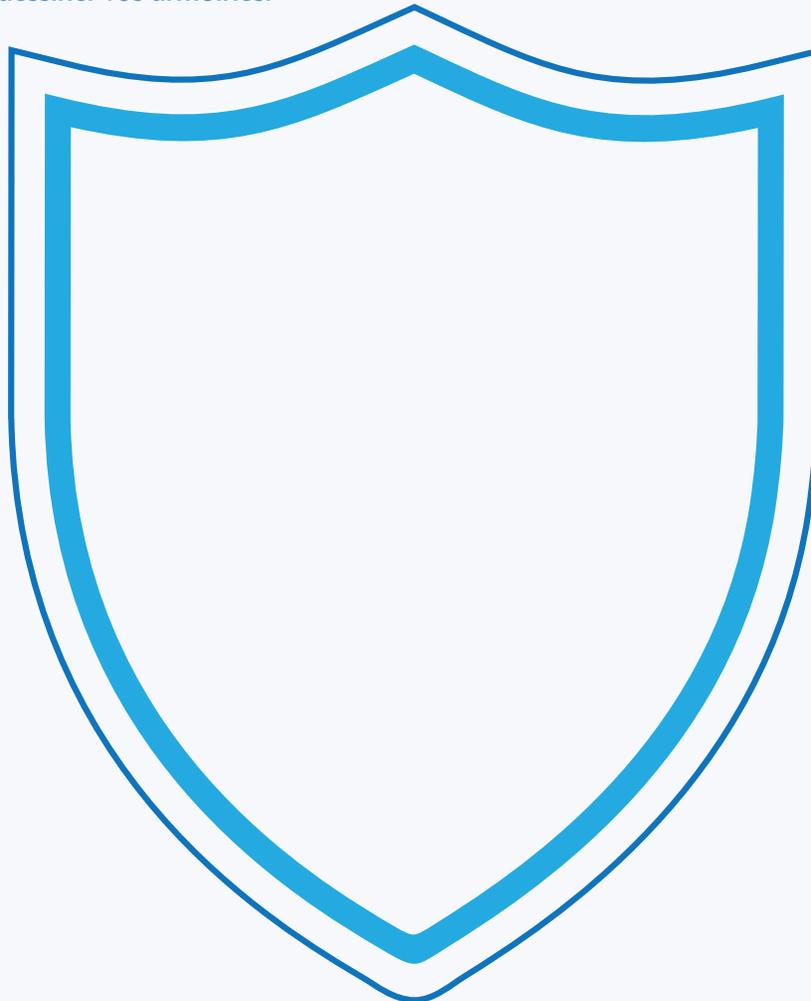
Quelles sont les lettres qui se retrouvent dans les noms des membres de votre famille?

Que signifie votre nom de famille? _____

Quelles sont vos couleurs préférées? _____

Quelle est votre activité préférée à faire en famille? _____

C'est le temps de dessiner vos armoiries!



Chasse aux mots : Bonjour!

Retrouvez les mots ci-dessous dans la grille et apprenez à dire « bonjour » dans plusieurs langues!



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

BONJOUR

HOLA

MARHABAAN

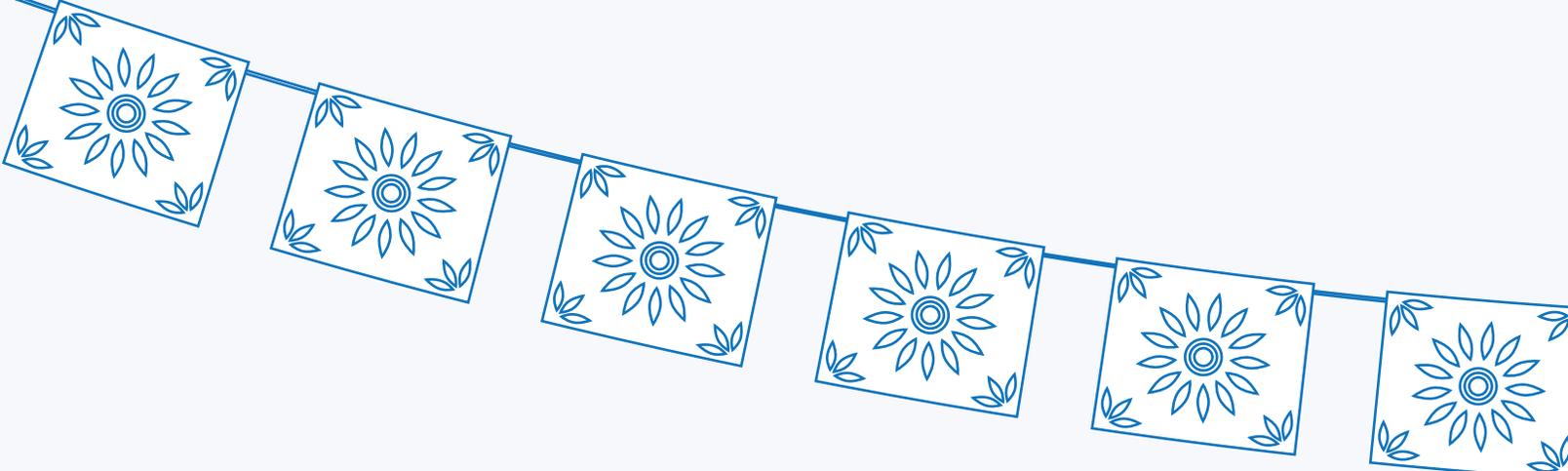
NI HAO

CIAO

KAMUSTA

NAMASTE

SEKOH



Célébrez



votre héritage



Vous trouverez des idées d'activités
familiales amusantes ici : fld-jaf.ca



ABC
Alpha pour la vie Canada