



# [Bocal Anti-ennui]



Joue aux cartes	Écris un mot à quelqu'un	Regarde la télévision (30minutes)	Joue aux Légo	Déguise-toi et fais un défilé de mode	Va te balader	Fais des cupcakes et décore-les
Appelle un copain et invite-le à la maison	Regarde un film	Range ta chambre	Lis un livre	Regarde des albums photos	Dessine/peins ton auto-portrait	Bricole à l'aide de matériaux recyclés
Joue avec l'ordinateur//i-pad (30minutes)	Joue avec la Ds/X Box (30minutes)	Occupe-toi de ton animal (eau fraîche, caresses)	Plannifie une sortie au musée	Écoute tes chansons préférées	Trie tes livres et donne ceux que tu aimes le moins	Fais du jardinage avec ta maman
Va faire les magasins	Écris ton journal intime	Invente une pièce de théâtre et joue-la	Construis une tente à l'aide de grands tissus et des meubles	Prépare un pique-nique. Va pique-niquer	Fabrique tes proper cartes de Noël ou autre	Trie tes jouets et donne cinq d'entre eux
Promène le chien ou celui du voisin	Invente une chanson et chante-la	Fais du papier maché et fabrique quelque chose	Essaie de copier une peinture célèbre	Prends-toi en photos en faisant des grimaces	Invente une chorégraphie et présente-la	Va à la bibliothèque
Fabrique un carnet de voyage	Lis et parle de tes découvertes au diner	Trouve de nouvelles idées d'activités	Invente un monde de Minecraft sur papier	Invente une bande dessinée	Joue Minecraft (30minutes)	Joue à un jeu de société
Apprends à te servir de la machine à laver	Cherche de nouvelles blagues, raconte-les	Joue avec les Playmobil	Passé l'aspirateur dans une pièce de la maison	Joue d'un instrument de musique	Apprends 5 mots dans une langue étrangère	Fais ton blog, ou écris un article (30minutes)

Imprime et découpe les activités, mets-les dans un bocal, tire au sort une activité!

