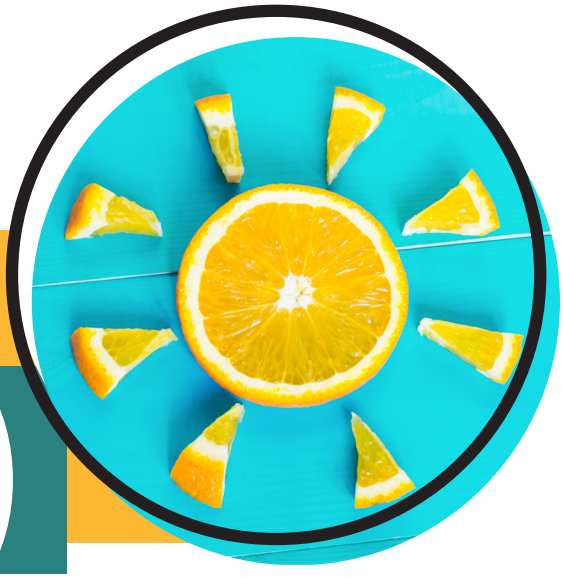


L'ÉCHO DU RÉSEAU

N° 2 • Juillet 2023

L'édito

Au Québec, en été, il y a mille et une activités amusantes à faire avec les tout-petits. Le jeu libre en nature est source d'apprentissages et de bienfaits multiples et les sorties extérieures sont quant à elles bien populaires et ne nécessitent souvent ni matériel ni grande préparation! Laissez les enfants utiliser leurs sens et explorer à leur guise, avec votre accompagnement bienveillant. Profitez de l'été!

Bonne lecture!

Votre bureau coordonnateur

AQCPE

Au quotidien

Le jeu libre et actif

Le jeu libre, ou initié par l'enfant, est une activité que l'enfant fait par lui-même, sans intervention ou planification de l'adulte. Ce type de jeu est spontané et n'a pas de règles officielles, car il est le produit de la curiosité de l'enfant, de ses préférences ou de son imagination. L'enfant a une pleine liberté de choix et de mouvement. Dans les jeux libres, votre rôle consiste à fournir à l'enfant un environnement sécuritaire et stimulant où il peut relever des défis et à le soutenir en l'encourageant et en l'aidant au besoin.

Le jeu actif décrit toute activité de jeu où l'enfant bouge. Il peut prendre plusieurs formes, mobiliser diverses parties du corps et se faire à des intensités différentes. Le jeu libre et actif est donc une combinaison des deux. C'est en jouant et en bougeant que l'enfant développe toutes ses capacités et explore le monde qui l'entoure.



Jouer dehors !

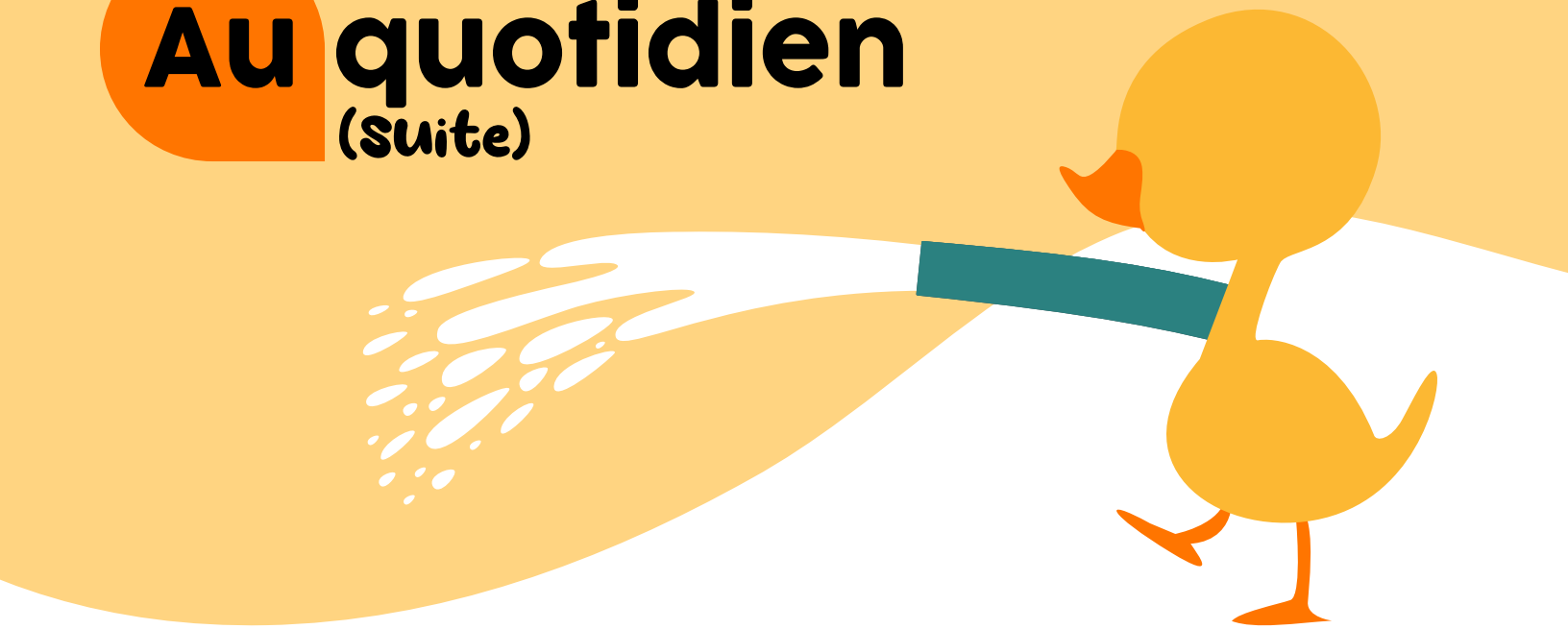
Beau temps, mauvais temps, le jeu extérieur est riche en aventures, en explorations, en défis et en possibilités de créativité.

Saviez-vous que de jouer dehors, dans la cour ou au parc était particulièrement bénéfique pour un enfant? En effet, la recherche démontre que dans un espace où l'enfant est libre de ses mouvements, il bougera plus et dépensera plus d'énergie.

Dehors, il fera des expériences variées et aura des occasions de faire du bruit et d'être actif: grimper, courir, se rouler dans le gazon, se suspendre par les jambes, etc. Il fera face à plusieurs défis, comme marcher sur des surfaces naturelles ou inégales. Il aura aussi l'occasion d'affronter des situations et de prendre des risques pour résoudre les problèmes qu'il rencontrera.

Pour qu'il soit attractif, l'environnement de jeu extérieur doit être stimulant et sécuritaire.

Au quotidien (suite)



La plus-value du jeu libre et actif

Quand un tout-petit imagine son propre jeu, plusieurs aspects de son développement sont mis à profit:

1. Sa créativité, son raisonnement: « Je suis un pompier! Où trouver de l'eau pour éteindre le feu? ».
2. Son langage: quand il joue avec d'autres enfants, ils doivent déterminer « qui fait quoi, et comment ».
3. La recherche de solutions et la résolution de conflits.
4. Le développement de sa personnalité, car c'est l'enfant qui choisit, selon ses préférences.



Tout cela sans compter qu'il en retire beaucoup de fierté! Pour toutes ces raisons, il est recommandé que les jeunes enfants jouent librement, le plus souvent possible!

Pratico-pratique

Le rangement des jouets

On n'y échappe pas, le rangement des jouets est une activité qui revient fréquemment. En plus de certaines astuces connues comme celle qui consiste à mettre des pictogrammes sur les espaces de rangement, d'autres pistes peuvent être envisagées pour accompagner les enfants durant cette transition:

Trucs et astuces pour des transitions douces :

- Planifier des périodes de rangement assez longues. Les enfants profitent ainsi pleinement de cette expérience, sans que ce soit fait en vitesse.
- S'assurer que les meubles de rangement, bacs et tablettes sont identifiés et accessibles aux enfants pour qu'ils puissent eux-mêmes prendre les jouets et les remettre en place.
- Être attentive aux besoins variés des enfants. Tous les enfants peuvent manifester des besoins de soutien, àdifférents degrés, lors du rangement des jouets.
- Participer au rangement dans le plaisir: les enfants ont tendance à imiter les adultes.
- Prévoir des espaces pour poursuivre des projets sur une plus grande période. Par exemple, aménager une tablette pour les constructions de LEGO en cours ou fournir des cabarets pour les casse-têtes entamés.
- Éviter de mettre les enfants en compétition pour les « motiver ». Cela peut fonctionner à court terme, mais à long terme, cela amène les enfants à se comparer.



Et chez les poupons ?

Vous pouvez fournir différents espaces de rangement sans vous attendre à ce que les jouets soient rangés par catégories. En effet, les poupons n'ont pas encore les habiletés cognitives qui leur permettent de le faire.

Le coin repas

Croustade aux fraises et à la rhubarbe

Cette recette met en valeur les fruits d'été. On peut y ajouter d'autres petits fruits tels que des bleuets ou des framboises, selon ce qui est disponible durant la saison. La croustade est une recette facile à faire et les enfants peuvent même participer en coupant les fraises avec un couteau à beurre ou en mélangeant les ingrédients secs dans le bol. Chaude ou froide, elle est délicieuse! Bon appétit!

Temps de préparation
20 minutes

Temps de cuisson
30 minutes

Portions
12



Recette tirée du recueil de recettes
Menus 4 saisons – Valorisation des aliments québécois dans les services de garde en milieu familial; Extenso – Nos petits mangeurs, 2021
Disponible **ICI**

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de fraises fraîches, tranchées
- 6 tiges de rhubarbe, tranchées
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
- 160 ml (2/3 tasse) de beurre, ramolli

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F.

Étendre les fraises et la rhubarbe dans un plat rectangulaire de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po).

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le sel et la cassonade.

Incorporer le beurre aux ingrédients secs en mélangeant avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Étendre ce mélange sur les fruits en pressant légèrement.

Cuire au four pendant 30 minutes.

Servir et déguster.

Note : La croustade se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois et peut être directement réchauffée au four pendant 30 minutes, à 375 °F.



La jasette

Des rencontres intéressantes… Avec vous!



Entrevue avec Marie-Claude Vachon
(RSGE au CPE/BC Les Petits Collégiens de Trois-Rivières)

1. Depuis combien d'années exercez-vous votre profession?

12 ans

2. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée et pour quelle raison?

L'arrivée des amis. L'arrivée des amis me permet de voir comment vont les cocos. Le non verbal des amis en dit beaucoup. Un beau sourire, un « comment ça va ce matin? », des fois ça peut changer une journée!

3. Selon vous, qu'est-ce qui fait de votre milieu un endroit où les tout-petits sont heureux?

L'accueil, l'écoute et les activités que j'offre.

4. Quel est votre plus grand défi, au quotidien?

Faire comprendre aux parents l'importance de leur rôle. Pour moi, c'est important de voir mon travail comme un travail d'équipe avec les parents. On doit collaborer au développement de l'enfant ensemble.

5. En trois mots (ou presque!), travailler au quotidien avec des enfants, c'est:

- Merveilleux
- Divertissant
- Bonheur

6. Quels sont vos conseils pour quelqu'un qui commence dans le milieu?

Être patiente et poser nos limites dès le début.

7. C'est l'été, avez-vous une activité spéciale au programme pour profiter pleinement de la belle saison?

Oui. Nous avons créé un jardin que nous entretenons au quotidien. C'est un plaisir de voir tous ensemble les résultats!



Capsule santé & sécurité

Trucs et astuces pour profiter pleinement de l'été

Pour prévenir les chutes :

- Porter des souliers fermés, avec un talon plat et une semelle antidérapante.

Pour prévenir les coups de chaleur :

- Planifier et adapter les sorties extérieures en fonction des conditions climatiques (chaleur, humidité, ensoleillement, etc.).
- Bien s'hydrater.
- Rester à l'ombre ou prévoir un endroit pour se rafraichir (point d'eau, lieu frais ou climatisé).
- Porter des vêtements légers et de couleurs claires et un chapeau.



Lors des promenades :

- S'équiper d'un bon sac à dos, léger, durable et confortable, avec des sangles ajustables.
- Faire participer les enfants au transport du matériel, selon leur capacité.
- Déterminer un itinéraire sécuritaire et prévoir un parcours qui limite les efforts à déployer.
- Garder le regard vers l'avant, autant que possible.

Dans les aires de jeux et au parc :

- Demeurer face à l'action et respecter les espaces de dégagement aux endroits où des équipements sont en mouvement et où des enfants peuvent arriver rapidement par-derrière (balançoires, glissades, modules de jeux, vélo, etc.).
- Éviter les soulèvements non nécessaires et les positions contraignantes en demandant la collaboration des enfants.

Santé & bien-être

L'intention positive

« J'AI L'INTENTION D'APPORTER MA BONNE HUMEUR PARTOUT OÙ JE VAIS. »

Comment se donner une intention positive qui orientera notre mois, notre semaine ou même notre journée?

Tout d'abord, qu'est-ce que l'**intention positive** ?

L'intention positive, c'est un mot ou une phrase courte que l'on choisit pour donner du sens ou une couleur à nos comportements. Elle permet de décider de manière consciente quelle émotion on souhaite ressentir. Cette intention est reliée à un besoin profond qui vous anime.

L'intention positive permet d'orienter sa boussole intérieure vers nos valeurs profondes et de se concentrer sur ce qui est réellement important.

Pour trouver votre intention, prenez le temps d'y réfléchir et faites une petite introspection afin de trouver LE mot ou LA phrase qui correspond à votre besoin profond.

Voici une série de questions qui pourront vous guider :

- Comment ai-je envie de vivre cette journée, cette semaine, ce mois?
- Qu'est-ce que je voudrais aborder de plus?
- Qu'est-ce que j'ai envie de ressentir?
- Quel est le besoin que je souhaite combler?
- Qu'est-ce que je n'ai plus envie de vivre?



Lorsque vous aurez trouvé votre phrase ou votre mot, faites-vous des rappels quotidiens afin de conserver votre intention et de ne pas l'oublier. Cela peut se faire par le biais d'une alarme sur votre cellulaire, d'un post-it sur votre écran ou encore d'une affiche sur un mur ou le frigo. À la fin de la journée, ou de la semaine, un bilan peut être fait pour voir si vous vous sentez en adéquation avec votre intention positive.

Bon été!

Pssst!

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires et suggestions

communication@aqcpe.com

AQCPE