

L'ÉCHO DU RÉSEAU

N° 1 • Juin 2023

Édito

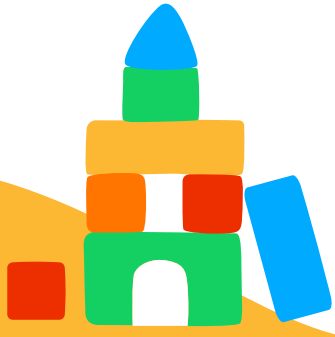
Voici la première édition de l'**Écho du réseau**! L'Écho du réseau est un périodique dans lequel vous trouverez des rubriques variées et du contenu informatif, intéressant et amusant.

L'Écho du réseau, c'est aussi un feuillet convivial et participatif qui sera nourri par vos parcours et expériences uniques.

Avec l'espoir que cette plateforme participe, à sa façon, au rayonnement du réseau tout en célébrant la petite enfance et les professionnelles que vous êtes… C'est un départ!

Bonne lecture!

Votre bureau coordonnateur



AQCPE

Au quotidien

Splish, splash dans l'eau!



La chaleur s'installe, et qui dit chaleur estivale dit jeux d'eau! Il n'est pas nécessaire d'avoir une installation aquatique complexe pour permettre aux enfants d'explorer l'eau et d'enrichir leurs expériences.

Les sources naturelles d'eau telles que les ruisseaux, la pluie et les flaques d'eau peuvent être une source infinie de plaisir et de découvertes. Pour vous aider à y voir plus clair dans les aspects techniques à considérer (sécurité, respect de la biodiversité, accessibilité, etc.), et simplifier le choix d'un site naturel, les pages 71 et 258 du cadre de référence ALEX vous offrent une foule de renseignements et d'outils!

Du matériel varié pour s'amuser!

- Éponges
- Contenants de formes et de formats variés
- Arrosoirs
- Pinceaux
- Installation de tuyaux sur une clôture qui permet de suivre le chemin de l'eau
- Sable, cailloux, morceaux de bois
- Vaporisateurs
- Cubes de glace
- Seringues à eau

Bien s'organiser pour apprécier l'activité

Une bonne organisation est nécessaire pour faciliter le déroulement des « expériences mouillées ». Voici quelques suggestions:

- Prévoir un endroit et le matériel nécessaire pour faire sécher les serviettes et vêtements mouillés (corde à linge, épingles, séchoir à vêtements, etc.).
- Au besoin, certaines routines peuvent être revisitées. Par exemple, la collation peut être prise à l'extérieur.
- Prévoir du matériel et des jeux vers lesquels orienter les « enfants secs », une fois qu'ils ont été séchés et habillés.

Psst! Les adultes aussi peuvent se mouiller!
N'oubliez pas vos vêtements de rechange!

Pratico-pratique

Les transitions

Certains enfants éprouvent parfois des difficultés lors des transitions entre les diverses activités du quotidien. En plus de couper leurs jeux, les transitions occasionnent du bruit, du mouvement et de la fébrilité dans le groupe ce qui peut générer du stress et de l'anxiété chez certains enfants. Opposition, pleurs, cris ou gestes agressifs sont autant de moyens d'exprimer leur inconfort.

Trucs et astuces pour des transitions douces :

1. Prendre le temps de prévenir que l'activité va prendre fin, quelques minutes à l'avance, pour permettre aux enfants d'anticiper le changement.
2. Donner des consignes claires et concises pour éviter de semer la confusion.
3. Chanter des comptines de transition ou mettre des musiques qui identifient ces moments (**comptines pour le rangement**, pour l'habillage, etc.).
4. Encourager l'entraide entre les enfants.
5. Se mettre à hauteur d'un enfant pour attirer son attention sur ce qui est en train de se passer.







Vous désirez en savoir plus?

Consulter le programme éducatif **Accueillir la petite enfance** p.38

Le coin repas



Aujourd'hui, nous vous présentons une recette végétarienne, qui inclut des légumes qui poussent dans des jardins à ce moment de l'année comme les radis, l'ail ou la ciboulette.

Les burritos se mangent avec les mains, un gros plus pour les pique-niques, et les enfants en raffolent! Avec des lentilles vertes comme protéines, on apprécie aussi le faible coût de production de cette recette.

Burritos de lentilles vertes, patates douces et radis

Temps de préparation
15 minutes

Temps de cuisson
60 minutes

Portions
12

Coût par portion
1,00 $



Ingrédients

- 4 patates douces coupées en deux sur le sens de la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 10 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 10 ml (1 c. à thé) de paprika
- 4 conserves de 540 ml (19 oz) de lentilles vertes, égouttées et rincées
- 12 tortillas souples de blé entier
- 12 radis coupés en tranches fines
- 250 ml (½ tasse) de crème sure
- Poivre

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin et y déposer les patates douces en plaçant le côté coupé vers le bas. Cuire au four pendant 45 minutes.

Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile et y faire cuire l'oignon, l'ail, le cumin et le paprika pendant 5 minutes.

Ajouter les lentilles et poursuivre la cuisson 5 minutes. Poivrer au goût.

Écraser grossièrement la chair de patates douces avec une fourchette et la répartir au centre de chacune des tortillas.

Ajouter les tranches de radis, le mélange de lentilles et environ 15 ml (1 c. à soupe) de crème sure. Fermer les extrémités et rouler les tortillas.

Servir et déguster .

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**

La jasette

Des rencontres intéressantes… Avec vous!



Entrevue avec Catherine Dupuis
(RSGE CPE-BC Plus grand que nature, La Présentation, Québec)

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

5 ans

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

Les matins, de 9 h 30 à 11 h 30 puisque c'est la période de jeu où les enfants sont très réceptifs aux apprentissages.

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

Je suis toujours dans la bienveillance et ils se sentent à l'aise d'exprimer leurs besoins. Ils sont aimés et écoutés! Aussi, nous allons dehors le plus souvent possible et c'est toujours gagnant auprès d'eux!

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

Mon plus grand défi est la gestion des conflits dans un groupe multiâge. Par exemple, faire comprendre aux plus grands que les petits peuvent explorer, sans créer de conflits.

5. En 3 mots (ou presque!), travailler au quotidien avec des enfants, c'est:

- Plein d'amour
- Mouvementé
- Amusant (avec les nombreuses anecdotes des tout-petits!)

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

Je crois avant tout qu'il faut être douce envers soi-même. Il y aura de bonnes et de moins bonnes journées, de bonnes et de moins bonnes interventions. Les jours se suivent, mais ne se ressemblent pas!





Santé & bien-être

Le stress avec un grand S!



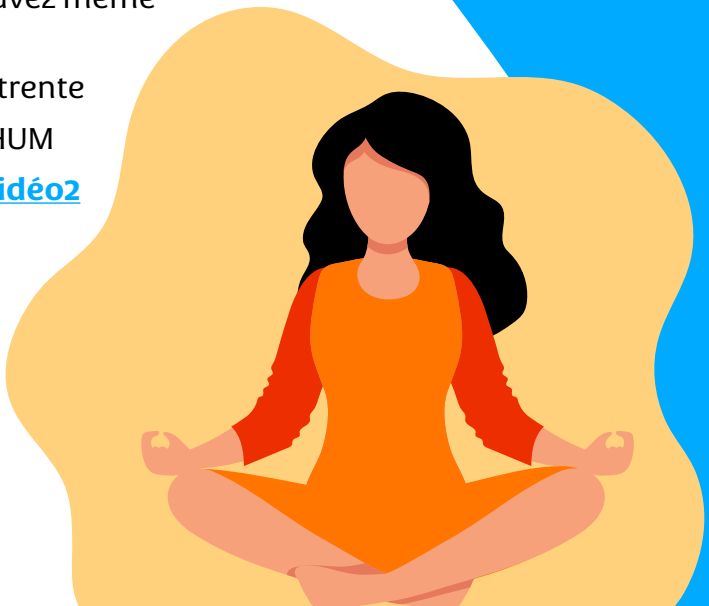
Chacune de nous ressent le stress à sa façon. Bien que le stress soit une réaction normale du corps face à une menace réelle ou perçue, il ne doit pas envahir votre quotidien. Les facteurs de stress sont nombreux et personnels à chacun, et dépendent de la perception d'un événement.

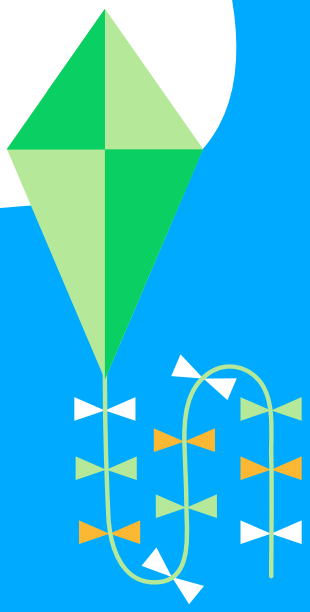
Pour réduire le stress, il existe plusieurs techniques qui permettent de retrouver l'équilibre. Toutefois, une astuce qui diminue le stress chez l'une peut être inefficace chez l'autre: il n'y a pas de recette miracle. C'est à vous de trouver ce qui vous correspond le mieux! Voici tout de même quelques suggestions pour vous aider à combattre le stress.

Faire des exercices de relaxation ou de respiration

Prendre un temps de recul pour vous recentrer sur vous-même et être à votre écoute permet d'apaiser les tensions internes. Plus vous prendrez l'habitude de faire ces exercices, plus ce sera facile de les intégrer dans votre quotidien. Nous vous proposons d'essayer la cohérence cardiaque, un exercice de respiration qui vous permet d'accueillir et de gérer vos émotions. Vous pouvez même effectuer cet exercice avec les tout-petits!

- **4 techniques de respiration profonde** Miditrente
- **La relaxation pour mieux gérer le stress** CHUM
- Exercices de cohérence cardiaque: **Vidéo1**, **Vidéo2**





Détente et plaisir !

Que ce soit au travail ou à la maison, trouvez du réconfort dans des activités que vous appréciez et qui vous procurent un sentiment de détente ou de plaisir. C'est le moment, par exemple, de reprendre une passion laissée de côté, de marcher en nature, de lire, de pratiquer un sport, de dessiner ou encore de voir une amie ou votre famille.

Ne pas tout garder pour soi !

Parler avec votre entourage des difficultés que vous rencontrez peut vous permettre de diminuer votre niveau de stress. Essayez de trouver une oreille attentive et bienveillante, une personne avec qui vous vous sentez en confiance. Les échanges peuvent vous amener à relativiser le problème et vous ouvrir une voie de pensée plus positive. Si toutefois vous ne savez pas vers qui vous tourner, nous vous invitons à utiliser les lignes de soutien psychologique présentées ici.

Comment trouvez-vous cette première parution de l'Écho du réseau?

Envoyez-nous vos commentaires et suggestions !

communication@aqcpe.com

AQCPE