

Bureau Coordonnateur de la garde en milieu familial Mamie Soleil



Clin d'œil RSG



TIC, TAC, TIC, TAC, TIC, TAC,...

Sommaire :

- L'impact du changement d'heure chez les enfants et les adultes.
- Des activités extérieures pour éviter la dépression saisonnière.
- Les poupons explorent la lumière...
- Le réveil des microbes signifie un retour des maladies.
- Quand on a froid ou qu'on est malade, il n'y a rien de meilleur qu'une bonne soupe réconfortante.

Ha que le temps file ! L'automne étant bien ancré, il est maintenant temps de se préparer au changement d'heure. Hé oui, le dimanche 7 novembre 2010, à 2 h du matin, nous reculerons l'heure ! Nous aurons donc la chance de dormir une heure de plus. Youpi ! Toutefois, nous aurons sûrement à vivre un dérèglement de nos habitudes de sommeil et de celles de nos petits bouts de choux.

Pour pallier à la situation, vous trouverez dans le Clin d'œil du mois de novembre une rubrique réflexion qui traitera spécialement de l'impact du changement d'heure chez les enfants et les adultes.

De plus, des activités extérieures vous seront suggérées afin de faire le plein de lumière. Dans la rubrique poupons, vous découvrirez des activités dans lesquelles la lumière est mise au premier plan. Un survol sur le réveil des microbes fera aussi l'objet de l'une des chroniques du mois et pour terminer, une bonne recette de soupe réconfortante vous est suggérée.

Donc, ce mois-ci, ne faites pas comme moi ! N'oubliez pas de changer votre heure. Ainsi, vous n'aurez pas à vivre un état de non compréhension sur le fait que les enfants arrivent si « tard », dans votre service de garde ! Prenez le



Chef le pompier vous rappelle que le changement d'heure veut aussi dire changer les piles de vos détecteurs de fumée.

temps de faire la tournée de vos horloges, vos cadrans et vos appareils électroniques avant d'aller au lit.

Dans ce numéro :

- L'automne et le retour à l'heure normale 1
- Des idées pour faire le plein de lumière et d'énergie 2
- Thématique: la lumière 3
- Bye Bye les microbes 3
- Une soupe réconfortante 4
- Anniversaires et nouvelles RSG 4



Clin d'œil « réflexion »

L'automne et le retour à l'heure normale...

Les changements d'heure occasionnent parfois un impact sur votre vie ou sur celle des enfants. Certaines d'entre vous rattraperont l'écart en une ou deux journées tandis que d'autres réagiront plus difficilement à ce changement.

Chez l'enfant, ils peuvent se faire sans difficulté si vous maintenez

ses habitudes de sommeil. « Si, dès la première journée, vous continuez de les coucher et de les lever aux mêmes heures, en 24 heures, les enfants auront déjà intégré le changement d'heure. »

La première journée, vous trouverez peut-être qu'il se lève beaucoup trop tôt puisque s'il avait

l'habitude de se lever à 6h du matin, cette journée là, il viendra sûrement vous voir à 5h. L'idéal est de le retourner dans son lit en lui expliquant qu'il est trop tôt. Tentez de le faire patienter dans son lit. Vous pouvez lui suggérer une petite activité calme telle que regarder des livres, jouer avec sa doudou ou ses toutous, etc. Sur-





Bouger à l'extérieur s'avère un excellent remède pour contrer les symptômes découlant du manque de lumière.

Sources:

<http://www.mamanpouurlavie> (se préparer au changement d'heure)
<http://www.mamanpouurlavie> (La lumière au bout de l'hiver)
<http://www.psychomedia.qc.ca> (la dépression saisonnière et ses traitements)
<http://www.educatout.com> (Sommeil et repos - Changement d'heure et dodo)

tout, éviter d'aller le chercher et de l'amener dans votre lit puisque ce sera parti pour un mauvais pli. Après quelques minutes (pas plus de 60 minutes), invitez-le à se lever et à commencer tranquillement sa journée.

Concernant les siestes, elles devraient débuter aux heures habituelles. Toutefois, il se peut que certains enfants manifestent des signes de fatigue une heure plus tôt ou qu'ils soient plus grognons. La patience et la douceur seront donc les remèdes à cette situation.

Pour vous, qui êtes adultes, le retour à l'heure d'hiver marque parfois le début d'une période difficile causée par le manque de lumière. Vous vous sentez fatigués, vous avez une perte d'énergie, vous êtes plus irritables et vous avez envie d'hiberner.

Selon les statistiques, environ 15% à 25% de la population ressentiraient ces symptômes à un niveau variable au cours des mois d'automne et d'hiver.

Pour vous aider à traverser ces mois d'hiver, il est conseillé de faire de l'activité physique. Une

bonne marche quotidienne à la lumière du jour permet de bénéficier des bienfaits de la lumière et de l'effet antidépresseur de l'activité physique. Profitez des belles journées hivernales pour jouer à l'extérieur avec les enfants. Continuez à agir comme en été en poursuivant des activités régulières qui vous tiennent actifs et motivés. Faites le plein de lumière, bougez, vous vous sentirez énergisés.



Clin d'œil « activités »

Des idées pour faire le plein de lumière et d'énergie...

Les activités quotidiennes à l'extérieur sont d'autant plus importantes qu'en service de garde, vous passez la majeure partie de la journée à partager un espace qui est parfois restreint et dont le bruit atteint par moment des décibels élevés.

Recyclez vos vieux pneus de voiture et transformez-les en balançoires, en objets à rouler, en maison, en parcours, etc.



Lorsque l'automne arrive, nous avons souvent moins le goût de sortir à l'extérieur puisqu'il fait plus froid, nous ne savons pas quoi faire, etc. Pourtant, autant pour nous que pour les enfants, aller bouger à l'extérieur est une excellente façon de recharger nos batteries.

À l'intérieur de la rubrique qui suit, vous trouverez différentes idées d'activités nécessitant peu de matériel et qui vous permettront de développer les habiletés motrices.

Avec des boîtes de conserve vides, dont le rebord a été soigneusement recouvert d'un gros ruban adhésif, vous pouvez :

- Jouer aux quilles,
- Construire une tour que vous ferez tomber en lançant une balle.
- Faire des boîtes-échasses avec

de la ficelle.



- Placer une boîte de conserve sur le sol et lancer des balles dessus afin de la faire avancer. Vous pouvez tracer une ligne de tir pour augmenter le défi.
- Faire des boîtes à bruits et danser au son de la musique.

Avec les merveilles de la nature, vous pouvez :

- Prendre une marche et ramasser des trésors que la nature nous offre pour des fins de bricolage, d'exploration ou autres.
- Faire des montagnes de feuilles afin de sauter dedans, s'y rouler, les lancer en l'air, etc.
- Dissimuler des objets dans les feuilles pour ensuite partir à la

recherche d'objets perdus.

- Jouer à l'aspirateur à feuilles. À l'aide d'une paille, vous devrez aspirer une feuille et vous déplacer le plus longtemps possible sans qu'elle ne tombe au sol.
- Faire des parcours à obstacle en utilisant des objets de la nature (ex. : bâton pour sauter par-dessus, feuille pour sauter dedans, flaque d'eau pour contourner, etc.)

En fait, laissez aller votre imagination. Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de matériel pour s'amuser à l'extérieur. Souvent, les idées les plus simples deviennent les plus intéressantes. L'important, c'est d'avoir du plaisir, de bouger et de prendre un bain de soleil pour faire le plein d'énergie. Donc, n'ayez pas peur de prendre part aux activités.



Clin d'œil « poupons »

La sieste vient tout juste de se terminer que le soleil commence déjà à descendre. La seule chose que l'on sait, c'est qu'il est bientôt cinq heures et, à l'extérieur, il fait noir. Hé oui, le changement d'heure du mois de novembre fait en sorte qu'il fait noir beaucoup plus rapidement.

Afin de mettre un peu de clarté en fin de journée, pourquoi ne pas faire de la noirceur un déclencheur à l'exploration de la thématique de la lumière. Les petits bouts de choux adoreront ce sujet qui leur permettra d'explorer à l'aide de leurs sens.

Afin de vous aider dans votre planification d'activités, voici quelques idées provenant du site Éducatout, de ma tête et de mon imagination.

✿ À l'aide de couvertures, fabriquez une cabane à l'intérieur de laquelle les enfants pourront jouer avec des lampes de poche.

✿ Fixez des images sous une table que vous aurez recouverte d'une couverture. Partez à la découverte de celles-ci à l'aide de lampes de poche.

✿ Fermez les grosses lumières et les rideaux. N'allumez qu'une petite lampe de bureau. Amusez-vous à faire des ombres sur les murs. Les tout-petits auront



du plaisir à découvrir de nouveaux amis...

✿ Suspendez de petites lumières de Noël à votre plafond et fermez toute autre lumière. Les

enfants adorent l'effet que cela produit.

✿ Mettez à la disposition des enfants des jouets produisant de la lumière tels que des jouets « Luminou », des toupies lumineuses, un piano musical, etc.

✿ Cachez-vous sous une couverture et explorez des livres avec des lampes de poche.

✿ Explorez le papier cellophane de couleur avec des lampes de poche.

✿ Suspendez des cadres en vitrail et observez l'effet que produit la lumière lorsqu'elle se reflète dessus.

✿ Peinturez dans les fenêtres et observez l'effet que produit la lumière sur vos œuvres d'art.

✿ Collez des objets fluorescents sur votre plafond et sur vos murs (étoiles, planètes, etc.). Fermez les lumières et observez-les briller tel un ciel étoilé.

✿ Suspendez, près de vos fenêtres, des mobiles fabriqués à l'aide de vieux CD. Observez les différentes couleurs que produit le soleil.

Amusez-vous bien ! 😊



Afin de mettre un peu de clarté en fin de journée, pourquoi ne pas faire de la noirceur un déclencheur à l'exploration de la thématique de la lumière.

Clin d'œil « coup de coeur »



« Bye Bye les microbes » se trouve dans la banque de documentation de Mamie Soleil. N'hésitez pas à l'emprunter.

Vous pouvez également vous le procurer sur le site suivant : http://www.pubgouv.com/garderiers/bye_microbes.htm

L'arrivée des températures plus fraîches signifie également le retour des petits nez qui coulent, des maux de gorge, de la toux, de la fièvre, etc.

Pour éviter la propagation des microbes, le lavage des mains demeure un moyen simple mais efficace puisqu'il contribue au contrôle des infections et améliore ainsi la qualité de vie des enfants et des adultes.

Afin de sensibiliser les enfants à un bon lavage de mains, nous vous suggérons le

DVD « Bye Bye les microbes »

qui, sous forme de comptine mise en musique, nous présente des enfants démontrant à leurs pairs la technique du lavage des mains. Découpé en sept courtes séquences (soit : 14 minutes et 31 secondes) ce DVD présente de façon divertissante une information essentielle à la santé de tous.



Clin d'œil « popote »



Quoi de mieux qu'une bonne soupe réconfortante lorsqu'on est malade ?

Voici donc une recette d'automne qui saura vous faire du bien !

Potage d'automne



Ingrédients:

- 3 c. à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail haché
- 5 tasses d'eau
- 1 tasse de carottes en dés
- 1 tasse de panais en dés
- 1 tasse de navets en dés
- 1/4 de tasse de riz
- 2 c. à soupe de concentré de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

Bon appétit !

Méthode :

- Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen.
- Faire revenir l'oignon et l'ail.
- Ajouter tous les autres ingrédients et amener à ébullition.
- Diminuer le feu et laisser mijoter 20 minutes.
- Au robot culinaire, réduire en purée.



Clin d'œil « anniversaire »



Pour le mois de novembre nous désirons souhaiter un

Joyeux anniversaire à :



Mélanie Kolouch
Josée Laferrière
Sandra Soares
Judith Décary
Johanne Duval
Joanne Herteleer
Nadine Bissonnette
Nathalie Robidoux
Rabia Malal
Olga Philippova
Nadia Douadi
Louise Smith
Samira Baïou
Kenza Fekir Bentaya
Annie Desjardins

Bienvenue à :

Siham Abbouri, nouvelle RSG
et Ann-Marie Castell, transfert de BC

« La vie est la plus belle
des fêtes »

Julia Child

Si par inadvertance nous omettons d'inscrire le nom d'une personne, nous vous prions de nous en excuser d'avance. Vous pouvez nous en aviser afin que l'on procède aux corrections.