

# C.P.E. PREMIER PAS



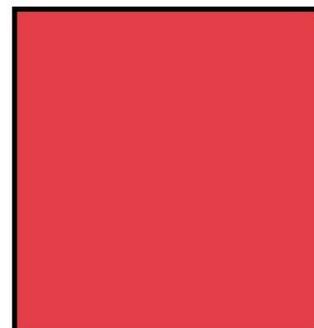
Février 2019  
Akokatic pisimw (La marmotte)



## Bonne St-Valentin



# En Février c'est mon anniversaire!



## Réussir une fête d'enfant

Préparer la fête de notre enfant peut nous paraître compliqué, surtout quand nous estimons ne pas avoir beaucoup de talent en organisation d'événement. Cependant, on peut espérer bien s'en sortir avec un minimum de planification! Outre la journée de Noël, la fête d'un enfant est une des journées les plus excitantes pour lui. Il pourra recevoir des amis à la maison qui viendront spécialement pour lui sans oublier toutes les surprises reliées à un anniversaire. Il est fortement suggérer de faire le choix d'une thématique pour la journée, car elle sera le fil conducteur qui vous permettra de créer une ambiance magique pour toute la durée de la fête.

### Par où commencer?

Si votre enfant a un ou une meilleur(e) ami(e), vérifiez sa disponibilité pour la date à laquelle vous prévoyez célébrer l'événement. Sans son ou sa meilleur(e) ami(e) votre enfant pourrait ne pas avoir le cœur à la fête. Organisez la journée en fonction de l'âge des enfants. Avant 3 ans, il vaut mieux festoyer en famille ou, tout au plus, n'inviter qu'un ou deux amis. Pour un enfant plus vieux le calcul est simple : l'âge de l'enfant plus un (ex. : si votre enfant fête ses 4 ans,  $4 + 1 = 5$  amis à inviter). Demandez-lui également une liste de noms d'amis qu'il souhaite voir participer à son anniversaire. Pour que la fête soit inoubliable, le choix du thème doit représenter un loisir, un intérêt ou un personnage qu'affectionne tout particulièrement l'enfant.

\*Votre fillette a une passion débordante pour les licornes, organiser une fête toute en licorne en passant du maquillage au gâteau!

### Thématiques les plus populaires

- Princesse et chevalier
- Sirène et pirate
- Pyjamask, dora, transformer, ballerine, ninjago, etc.
- Superhéros et licorne
- Animaux

### Étapes importantes

- Les invitations : à envoyer 1 semaine à l'avance  
(n'oubliez pas de mentionner si les enfants doivent être déguisés)
- L'endroit : à l'intérieur ou à l'extérieur
- Les jeux : à partir de 2 ans et plus seulement
- Le gâteau : fait maison ou acheté
- La décoration : faire les achats
- L'animation : prévoyez quelqu'un pour vous aider!
- Menu : un repas simple ou une collation

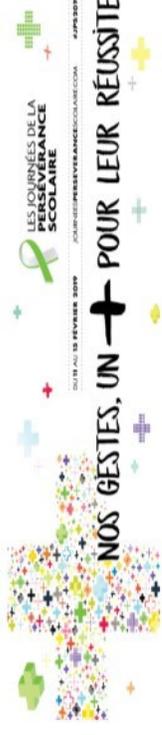
### Déroulement

Voilà le jour J qui est enfin arrivé! Suivez votre plan. Pensez à filmer l'événement ou à prendre des photos. Notez le numéro de téléphone des parents. Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'en faire trop, une journée organisée avec amour spécialement pour votre enfant le complera assurément. Consultez des sites internet qui regorgent de suggestions originales!

# AKOKATCIC PISIMW FÉVRIER 2019

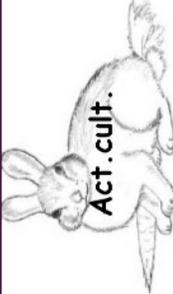
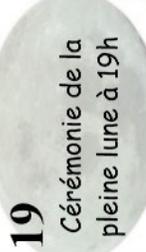


# Activité kaskina etaciwok en famille



## NISKA-CICIP

Thème du livre: Cockwatahawikamikw \ Sakihitowikicikaw \ Notcinaniwon

| Minactakiniwon     | Ockorkananiwon   | Nicwkicikaw  | Nictokicikaw   | Newkicikaw   | Tcipiaitokicikaw   | Marikicikaw   |
|--------------------|--|--|--|--|--|---|
| Cockwatahawikamikw |  Act. cult.                   |  |  |  | 1  | 2   |
| Cockwatahawikamikw |  4 Act. Cult. Tambour         |  5 Atelier de Couture   |  6 Initiation à la danse traditionnelle    |  7 Atelier de Créativité 13h à 16h    |  8 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.      |  9 ACT. FAM. 13h à 21h Classique Hivernal |
| Cockwatahawikamikw |  11 Act. cult. Ka ictowanikw |  12 NOS GESTES. UN + POUR LEUR RÉUSSITE Les Journées de la persévérance scolaire |  13 NOS GESTES. UN + POUR LEUR RÉUSSITE   |  14 Sakihitowin                      |  15 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.    | 16  |
| Cockwatahawikamikw |  18 Act. cult.              |  19 Cérémonie de la pleine lune à 19h   |  20 Initiation à la danse traditionnelle |  21 Atelier de Créativité 13h à 16h |  22 Act. Parent-Enfant P.A.P.A.   | 23  |
| Notcinaniwon       |  25 Act. cult.              |  26 Atelier de Couture  |  |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Jeudi 14 février à 19h<br/>Conférence<br/>Centre Sakihakan</div> |   |

ÉDUCATRICES: MARIE-ANDRÉE/NICOLE H. ET MARIE-ÈVE



## JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

Chers parents,

C'est avec plaisir que nous vous annonçons en primeur que votre milieu garde a pris de nouvelles orientations en matière de saines habitudes de vie, en mettant en place des actions concrètes favorisant le jeu actif pour un développement global optimal des enfants. En ce sens, le personnel éducateur a participé à une formation sur le développement moteur par le jeu actif. La formation avait pour objectif de soutenir et outiller le personnel afin d'offrir aux tout-petits davantage d'occasions d'initier des jeux où ils seront physiquement actif. Tout ceci dans le but de faire vivre des expériences diversifiées et plaisantes pour : développer le plein potentiel des enfants!

Le jeu actif initié par l'enfant est un incontournable pour le développement harmonieux des enfants. Les moments passés à jouer librement développent des habiletés sous plusieurs angles : ils s'expriment, interagissent, bougent et trouvent des solutions à leurs problèmes. Des activités organisées et dirigées par l'adulte limitent les enfants et restreints le développement de leur autonomie du fait qu'elles ne sont pas issues de leurs besoins et de leurs champs d'intérêt.

Pour favoriser un développement global optimal, l'enfant devra acquérir des habiletés telles qu'un bon tonus musculaire, un bon équilibre en plus d'avoir développé toutes ses habiletés motrices fondamentales du mouvement (comme sauter, grimper, lancer, etc.) Il devra vivre des réussites afin de développer son sentiment de compétence et être bien dans son corps. En développant son plein potentiel moteur, l'enfant sera capable de s'asseoir, se concentrer et tenir son crayon et ainsi favoriser une transition scolaire réussie.

Nous sommes conscients de votre réalité familiale qui vous demande beaucoup de temps. C'est pourquoi, votre collaboration est souhaitée afin d'offrir davantage d'occasions aux enfants de bouger et jouer à des jeux de grande énergie de façon régulière.

Bonne énergie !





## JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

### ENCOURAGER LES ACTIVITÉS DE GRANDE ÉNERGIE !

Saviez-vous que jouer au ballon avec votre enfant c'est favoriser son développement moteur et que les déplacements tels que ramper et marcher à quatre pattes sont positivement liés à leurs apprentissages scolaires ?

Le développement moteur de votre enfant se fait à travers les activités de la vie de tous les jours. Amusez-vous avec lui en proposant ces petits exercices, vous lui donnerez ainsi le goût de l'activité physique.

Tout en lui offrant un cadre de jeu sécuritaire, permettez à votre enfant de prendre des risques. Vous lui apprendrez ainsi à connaître ses limites et favoriserez grandement son développement. Les apprentissages viennent parfois avec des petits bobos !

« Les enfants ont besoin de bouger, de faire du bruit, de galoper, de sautiller et de crier. La vie à l'intérieur impose certaines limites et exige d'eux qu'ils retiennent leurs pulsions de mouvement. Les activités de grande énergie leur permettent de se

### Voici quelques pistes d'actions à intégrer au quotidien :

- privilégier la marche au lieu de la poussette pour vos déplacements ;
- laisser l'enfant grimper dans son siège d'auto au lieu de le prendre dans vos bras ;
- permettre de sauter, grimper, courir, pédaler, nager, danser, lancer, attraper, botter, etc. ;
- se tenir sur une jambe comme un flamant rose lors des moments d'attente ;
- utiliser votre environnement : escalier, chaise, rocher pour grimper et sauter ! ;
- sauter à cloche-pied jusqu'à la salle de bain ;
- offrir du petit matériel tel que ballons, balles, paniers, bâtons, etc. ;
- faire des sauts de kangourou avant d'aller manger ;
- longer les lignes de trottoir ou les lignes de pistes cyclables ;
- jouer dehors le plus souvent possible ;
- permettre à l'enfant d'utiliser les deux côtés de son corps (ex. : lancer de la main droite et de la main gauche) ;
- permettre à l'enfant de relever seul de nouveaux défis !



# Capsule info de La Tuque en Forme et en Santé

## 3 habitudes alimentaires à encourager dès le plus jeune âge

Voici quelques conseils pour encourager les enfants à développer trois bonnes habitudes alimentaires avec plaisir et convivialité dès le plus jeune âge.

### L'importance d'agir tôt

Les enfants d'âge préscolaire développent déjà leur personnalité de mangeur, qui durera jusqu'à l'âge adulte. Les préférences alimentaires commencent à s'ancrer très tôt, selon les différentes expériences sensorielles vécues lors des repas et des collations. Il est donc important d'offrir aux tout-petits des environnements favorables au développement du goût. De par leur variété de couleurs, de textures et de goûts, les aliments sains promettent un avenir inspirant à ceux qui les consomment.

### Miser sur des aliments nourrissants

Comme on le sait, les aliments variés et colorés sont gages de santé ! Betterave rouge, avocat vert, banane jaune, ... : chaque légume ou fruit a une couleur qui lui est propre. Profitez de la collation pour offrir un fruit ou un légume de couleur différente à chaque jour.

Les collations sont l'occasion pour les tout-petits de compléter l'apport en énergie nécessaire au quotidien. Il est donc important que celles-ci soient nourrissantes et savoureuses. L'idéal est d'inclure un légume ou un fruit frais, surgelé ou en conserve. Utilisez ceux auxquels vous avez accès.

### Encouragez l'exploration et la découverte

Les aliments ont le pouvoir de faire découvrir. Une formidable thématique pour les tout-petits qui adorent explorer et jouer ! Pourquoi ne pas profiter du repas pour favoriser l'attrait de votre enfant pour une variété d'aliments ?

Vous pouvez aussi faire des activités de bricolages ou des jeux en lien avec l'alimentation, comme lui faire dessiner des aliments sur un napperon, lui faire classer des fruits et légumes par grosseur ou par couleur.

### Valoriser les repas en famille

Les aliments ont également « le pouvoir de rassembler ». À partir de 1 an, les repas devraient être pris en famille et composés d'un menu varié. Un contexte de repas favorisant le partage et les interactions positives est à privilégier dans le cadre d'habitudes alimentaires saines.

Le parent sert de modèle pour les tout-petits et influence leur relation avec les aliments. En mangeant en famille, les apports en légumes et en fruits tendent à être augmentés, et ceux des boissons sucrées à être diminués.

Profitez du repas en famille pour parler avec les enfants de leurs plats préférés; parlez des ingrédients, de la provenance, des saveurs, etc.

Source : 100° - 3 mars 2018, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC



# Oursons



# Niska



# Papillons





ENFANT  
NATURE



T  
o  
r  
t  
u  
e  
s

T  
o  
r  
t  
u  
e  
s



Concours de coloriage

# Bonne St-Valentin



Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au C.P.E. dans la boîte à la réception. Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois. Bonne chance à tous.



C.P.E. Premier Pas  
350, rue Brown  
La Tuque (Québec) G9X 2W4  
(819) 523-3031



Love is in the air