



Mai 2019

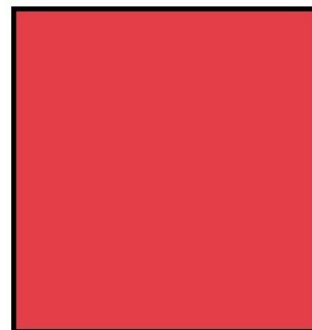
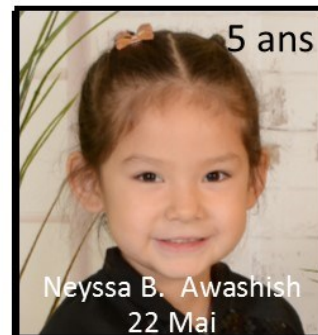
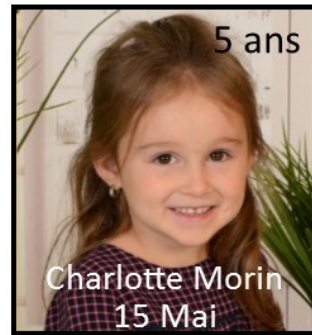
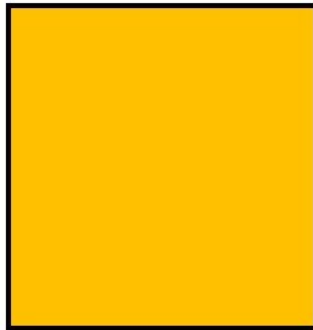
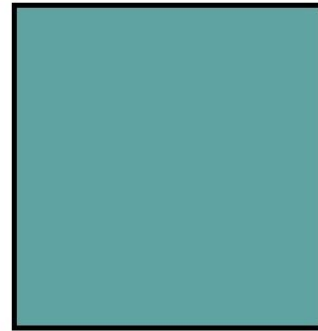
Wapikon pisimw

Des fleurs

*CPE Premier Pas*

***Bonne  
fête  
Maman***

# En Mai c'est mon anniversaire!



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

## Avis de convocation

À tous les membres,

Prenez avis que l'assemblée générale annuelle du Centre de la Petite Enfance Premier Pas de La Tuque se tiendra mardi le 12 juin 2019 à 19h00, au deuxième étage de l'installation située au 350, rue Brown à La Tuque (salle de conférence).

L'ordre du jour comportera les sujets suivants :

1. Ouverture de l'assemblée;
2. Nomination d'un(e) président(e) et d'une secrétaire d'assemblée;
3. Constatation de la régularité de l'avis de convocation;
4. Vérification du quorum et des présences;
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 12 juin 2018;
7. Modification des règlements généraux;
7. Présentation du bilan et des états financiers;
8. Présentation du rapport d'activités;
9. Choix du vérificateur;
10. Élection des membres du conseil d'administration;
11. Levée de l'assemblée.

Le tout sera précédé d'un cocktail dinatoire à 18h00 pour les parents et les enfants.  
Un service de garde sur place sera offert pour les parents intéressés à participer à l'AGA (d'une durée max. de 45 min.) De nombreux prix de présence seront offerts.

Bienvenue à tous les parents.

## Faim et satiété

Reconnaître ses signaux, c'est le point de départ d'une saine alimentation! Comment différencier la faim, l'appétit et la satiété?

### La faim :

- ◆ Est une manifestation du corps, qui cherche à combler un besoin pour bien fonctionner;
- ◆ Se traduit par des gargouillis dans l'estomac, une baisse d'énergie, de la difficulté à se concentrer, des maux de tête, etc.;
- ◆ Est influencée par la croissance, l'activité physique, les aliments consommés au cours de la journée, etc.



### L'appétit :

- ◆ Est plutôt l'envie ou le désir de manger;
- ◆ Peut varier en fonction du niveau de fatigue, de l'humeur, des émotions, des préférences, de la stimulation d'un sens (ex. : odeur agréable), etc.

### La satiété :

- ◆ Est la sensation d'avoir l'estomac juste assez rempli après avoir mangé;
- ◆ Entraîne la disparition des signaux de faim.

#### Des besoins qui varient

La faim et l'appétit d'un enfant varient d'une journée à l'autre et même d'un repas à l'autre. Écouter ses signaux de faim et de satiété demeure la meilleure façon de respecter les besoins de son corps. À cet égard, il faut faire confiance à l'enfant en le laissant déterminer la quantité d'aliments dont il a besoin. En effet, il est le mieux placé pour écouter ses signaux.

On peut aider les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété en les questionnant sur ce qu'ils ressentent avant, pendant et après un repas (ex. : gargouillis ou sensation d'avoir l'estomac plein). Cet exercice permettra de bien les guider vers l'écoute de leurs signaux et les aidera à savoir s'ils ont faim ou non!

# Psychoed-Flash

## La discipline, ce n'est pas que des punitions!

### La discipline d'aujourd'hui

La plupart des adultes qui ont fait le choix d'avoir des enfants souhaitent être de bons parents. L'image qu'ils ont de la bonne maman et du bon papa est d'offrir à leur progéniture amour, écoute, attention, compréhension, communication, patience, etc. Toutes des intentions fort louables! Mais, le piège c'est de tomber dans l'excès et d'oublier son rôle d'éducateur!

Un parent est responsable de combler les besoins et non les caprices. Sachez différencier les deux!  
Soyez ferme envers votre enfant afin qu'il s'adresse à vous avec respect lorsqu'il vous parle.  
Apprenez à votre enfant à demander la permission (nourriture, objets, espaces personnels, etc.).  
Valorisez ce qui a demandé un certain effort ainsi votre enfant apprendra la persévérance.  
Établissez des règles familiales et soyez constant dans leur application, c'est la clé du succès!  
Gardez votre position d'adulte, un enfant doit sentir que c'est vous qui êtes la personne responsable.

N'achetez jamais un bon comportement : « Si tu te conduis bien, tu auras des bonbons ».  
N'accédez pas à toutes les demandes, laissez-le désirer et surtout apprécier ce qu'il a déjà.  
Ne justifiez pas toutes vos décisions, parfois un NON suffit. Évitez de créer des négociateurs obstinés.  
N'évitez pas un refus ou une conséquence par crainte d'une crise. Les larmes n'ont rien d'effrayant.

### Les comportements où il faut intervenir

Voici une façon toute simple et facile à appliquer, en 2 étapes, et qui permet de cibler les comportements répréhensibles et ainsi s'assurer d'intervenir au bon moment :

*« Y a-t-il du danger pour mon enfant si je n'interviens pas? »*

*« Si je n'interviens pas, y aura-t-il des conséquences majeures pour mon enfant dans 10-20 ans? »*

La première étape concerne les conséquences physiques (pour soi ou pour autrui), c'est-à-dire les risques de blessures ou de danger réel. Par exemple : Nolan, 3 ans, lance des objets en direction de ses camarades lorsqu'il fâché. La réponse à la question de l'étape 1 est « OUI ». Il faut donc intervenir rapidement!

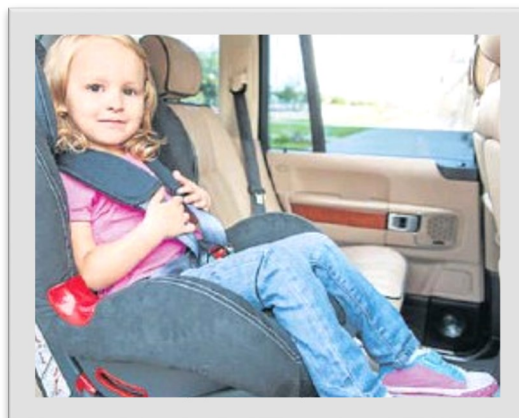
\*Cependant, si la réponse était « Non », je passe automatiquement à la deuxième étape.

La deuxième étape a un impact sur les valeurs que nous voulons transmettre à notre enfant. Par exemple : Maeva, 4 ans, crache au visage de sa mère lorsque celle-ci lui refuse quelque chose. La réponse à l'étape 1 est « NON » mais la réponse à l'étape 2 est « OUI ». Il est important d'intervenir sinon Maeva n'apprendra pas le respect ainsi qu'à exprimer sa frustration positivement.

Un autre exemple fréquent : Justine, 5 ans, a des goûts bien différents de ses parents en matière d'agencement pour ses vêtements. Ce matin, l'ensemble est très disparate, chandail ligné avec jupe fleurie et pour couronner le tout, des chaussettes de couleurs différentes. La réponse à la question de l'étape 1 est « NON » et « NON » également à l'étape 2.

La discipline, ça se construit tous les jours, petit à petit. Que ce soit enseigner des limites, guider vers des comportements acceptables, la discipline bienveillante permet d'établir les bases de la maîtrise de soi chez l'enfant, et ce, pour toute la vie durant!

## Sièges d'appoint, inondations et cernes de calcium sur les tapis



**Depuis le 18 avril, une nouvelle mesure incluse dans le Code de la sécurité routière prolonge la période d'utilisation obligatoire du siège d'appoint.**

Q J'ai entendu dire que les enfants doivent rester plus longtemps dans leur siège d'appoint. Concrètement, quelle est la nouvelle mesure en vigueur?

R Depuis le 18 avril, une nouvelle mesure incluse dans le Code de la sécurité routière prolonge la période d'utilisation obligatoire du siège d'appoint. Ainsi, un enfant devra l'utiliser jusqu'à ce qu'il mesure 145 cm (4 pieds 9 pouces) ou jusqu'à ce qu'il soit âgé de 9 ans.

Il est important de rappeler que cette mesure a pour objectif d'accroître la sécurité des enfants en voiture en leur évitant de passer prématurément à la ceinture de sécurité utilisée seule.

Pourquoi 145 cm? Tout simplement parce qu'au Canada, les ceintures de sécurité des véhicules sont conçues pour bien protéger les personnes qui mesurent au moins 145 cm.

En dépit de ce changement législatif, CAA- Québec continue de sensibiliser la population à l'importance d'attendre, avant de remiser le siège d'appoint, que l'enfant porte correctement la ceinture de sécurité lorsqu'il est assis directement sur la banquette. Nos recommandations demeurent valides même si l'enfant a atteint l'âge de 9 ans.

Pour utiliser la ceinture de sécurité sans siège d'appoint, l'enfant doit avoir :

1 le dos bien appuyé au dossier de la banquette;

2 les genoux pliés au bout du siège.

La ceinture doit passer : 3 au milieu de l'épaule de l'enfant (sur la clavicule);

4 sur les hanches de l'enfant (sur les os du bassin).

Il est essentiel que l'enfant puisse tenir facilement cette position durant tout le trajet.

# WAPIKON PISIMW MAI 2019

# Activité kirano en famille



## GROUPE: NISKA-CICIP

Thème du livre: Pakatomowok awasisak \ Les Animaux ont soif

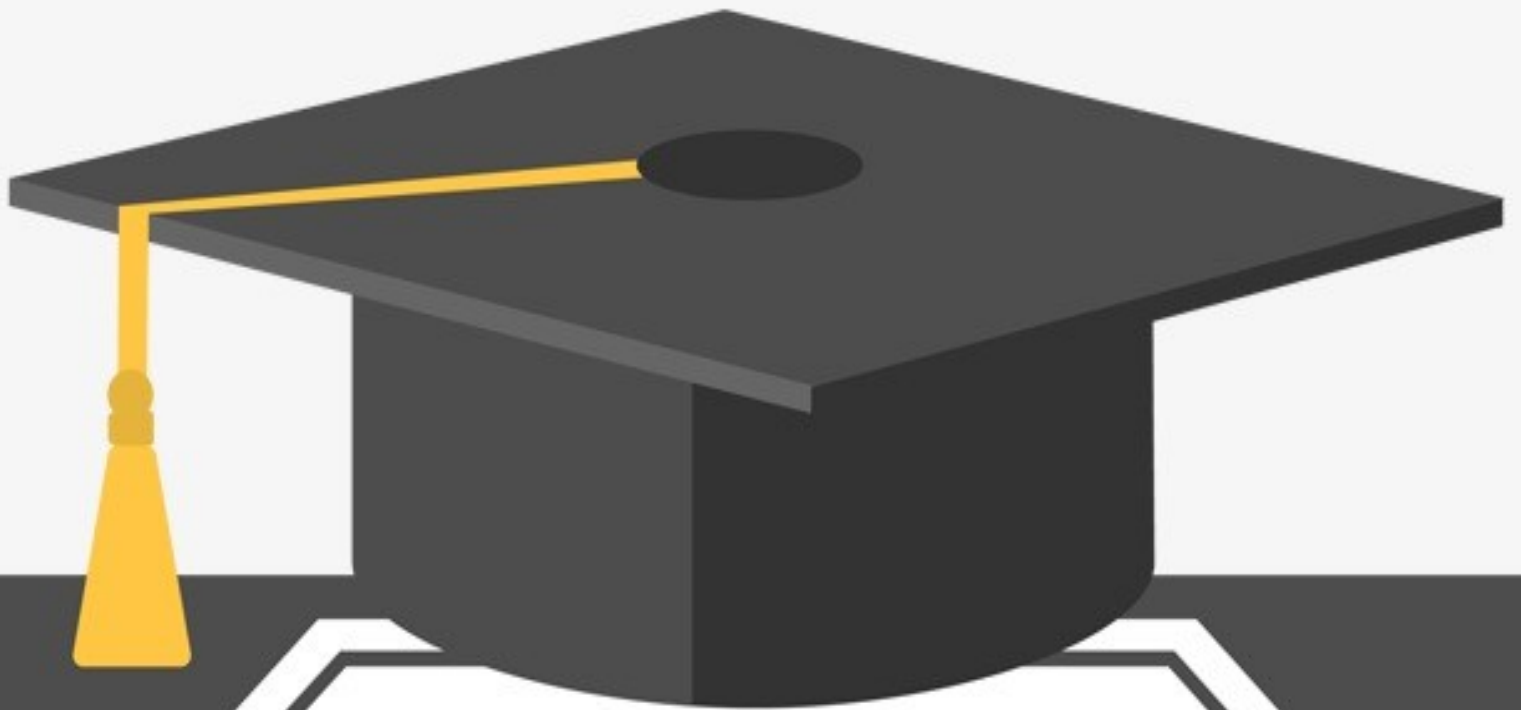
Minacta kiniwon	Ockorkana niwon	Nicwkickikaw	Nictokickikaw	Newkickikaw	Tcipiaitokickikaw	Marickickikaw
Pakatamowok Awasisak	Act. Cult. Pikekan	1	2	3	4	
5 Pakatomowok Awasisak	6 Act. Cult. Wapikoniwotok	7	8	9	10	11
12 Pakatomowok Awasisak <b>Fête des mères</b> Tcotco kicikaw	13 Act. Cult. Ampik Pisisitak	14	15	16	17	18
19 Pakatomowok Awasisak Act. Fam. 13h a 18h	20 <b>GRÉFÈRMÉ</b> Act. Cult. Ka kimiwotakok arimowewin	21	22	23	24	25
26 Pakatomowok Awasisak	27 Act. Cult. Mickikiwoc	28	29	30	31	

**Fête des Patriotes**

**Lundi le 20 Mai**

**Le CPE sera FERMÉ.**





# Graduation

La graduation  
pour les finissants  
aura lieu  
Jeudi le 13 Juin





# Les Ours



# Les Papillons



# Les Castors



# Les Tortues



# Les Écureuils



# P.A.P.A.



# P.A.P.A.







Bonne fête  
maman



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