

Capsule pédagogique

Décembre 2018 - Janvier 2019

Prendre du temps pour soi

Le temps des fêtes est bien souvent une période de l'année qui nous fait courir. On veut tout faire avant Noël : achat des cadeaux, préparation du réveillon et décorations. Le jour de Noël arrive et on a déjà la langue à terre. Comment peut-on profiter du congé des fêtes au maximum?

Premièrement en s'écoutant, en pensant à soi! Savoir dire non aux soirées dont on n'a pas envie. Pourquoi se sent-on obligé d'assister à tous les « partys »? Il y a d'autres moments dans l'année où l'on peut se réunir. Plus



on a de « partys », plus notre dette en sommeil augmente et plus on est suralimenté en gras et en sucre. La fatigue accumulée augmente les risques d'attraper tous les petits microbes et virus qui circulent pendant le temps des fêtes. Cette année, pourquoi ne pas profiter du congé des fêtes pour se reposer...



Travailler avec des enfants, même si on les aime beaucoup, est un métier très exigeant. Cinquante heures par semaine sans compter les heures de la fin de semaine qui sont consacrées à la préparation des repas, au ménage, à la planification des activités,... Voilà pourquoi il est important de mettre à son horaire du temps pour relaxer. Se permettre de rester en pyjama durant toute la journée, d'écouter les séries de télé enregistrées durant la saison d'automne ou de lire un bon livre. Se donner le droit de faire des siestes et de se coucher tôt le plus souvent possible sont de bonnes solutions. Il serait dommage de reprendre la routine, après les fêtes, sans énergie.



Profitons du plein air : prendre des marches, faire de la raquette en forêt, du ski de fond ou alpin,... Prendre le temps de ne rien faire est aussi un bon choix. Quelle que soit l'activité choisie, profitons du moment présent.



**JOYEUSES
FÊTES**

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS !

COMPTINE :

**UNE CAROTTE ET DEUX BÂTONS
UN CHAPEAU, DEUX GROS BOUTONS
TROIS CAILLOUX SOUS LE MENTON
C'EST MON COPAIN, TOUT BLANC, TOUT ROND
MONSIEUR LE BONHOMME DE NEIGE**



IDÉES DE COLLATION FACILE :



LES ENFANTS ADORENT LA CHASSE AUX LUTINS !

**FAITES-EN UNE ACTIVITÉ. PRENEZ UNE PHOTO DE
CHAQUE ENFANT. FABRIQUEZ UN CORPS DE CARTON,
AJOUTEZ DES CURE-PIPES COMME BRAS ET JAMBES.**

**À CHAQUE JOUR, L'ENFANT DOIT TROUVER SON
LUTIN DANS LE SERVICE GARDE.**



SUITE À LA VISITE DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

**VOICI QUELQUES IDÉES POUR TRAVAILLER
LA MOTRICITÉ.**

L'ENFANT DOIT :

- DÉLIVRER L'ANIMAL;
- INSÉRER DES PAILLES;
- LANCER LES BALLE DANS LE BON PANIER.



DISSOUDRE LA CANNE DE BONBON :

**REMPLEZ 4 CONTENANTS AVEC LA MÊME QUANTITÉ DE
LIQUIDE: UN AVEC DE L'EAU FROIDE, UN AVEC DE L'EAU
BOUILLANTE, UN DE VINAIGRE ET UN D'HUILE. FAITES DES
PRÉDICTIONS AVEC LES ENFANTS PUIS DÉPOSEZ LES CANNES
DANS CHAQUE CONTENANT.**

LES RÉSULTATS VONT VOUS SURPRENDRE!

