

PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

Avril : mois de la santé dentaire

Chansons



Je suis capable de broser mes dents (Air : pas capable de tirer ma vache)

J' vais au lavabo pour broser mes dents
J'suis capable de broser mes dents
Je mets du dentifrice sur ma brosse à dents
J'suis capable de broser mes dents
Un bon, slip! Rinçage à l'eau
Un bon, slip! Rinçage à l'eau




Je brosse celles du haut et puis celles du bas
J'suis capable de broser mes dents
Je brosse à l'intérieur et à l'extérieur
J'suis capable de broser mes dents
Un bon, slip! Rinçage à l'eau
Un bon, slip! Rinçage à l'eau

Un p'tit lapin (Air : Un éléphant) ****Faire les mouvements avec les enfants****



Un p'tit lapin	Un p'tit lapin	Un p'tit lapin	Un p'tit lapin	Un p'tit lapin
Qui danse	Qui danse	Qui danse	Qui danse	Qui est tombé
Qui danse	Qui danse	Qui danse	Qui danse	Qui est tombé
Un p'tit lapin	Un p'tit lapin	Un p'tit lapin	Un p'tit lapin	Un p'tit lapin
Qui danse	Qui danse	Qui danse	Qui danse	Qui est tombé
Sur 4 pattes	Sur 3 pattes	Sur 2 pattes	Sur 1 patte	Sur le côté

Jeux

-  Avant le dîner, les enfants observent leurs dents en utilisant un miroir et une lampe de poche. Après le repas, ils les examinent à nouveau. Ils constateront qu'il est nécessaire de se broser les dents.
-  Demander aux enfants de mordre doucement (sous votre supervision) dans une partie d'assiette en styromousse. Par la suite, observer ensemble les différences entre les empreintes de dents de chacun.
-  Avec des craies pour trottoir, dessiner des dents sur l'asphalte ou le ciment. Les enfants pourront les colorier pour bien les remplir.

Recyclage

-Attacher plusieurs rouleaux de papier essuie-tout ou hygiénique ensemble avec du ruban gommé. Ils serviront de tunnels pour les petites voitures.

-Les différents couvercles de plastique (ex. : margarine) peuvent servir d'assiettes dans les jeux de cuisine.

Collation amusante

Des morceaux de chou-fleur forment le corps du mouton.
La tête, les pattes et les oreilles sont réalisées avec des olives noires.



Diminuer notre stress au travail



Nous vivons tous des moments de stress. Il y a le stress qui nous motive et augmente notre énergie, par exemple celui que l'on ressent lors d'une victoire ou au moment de partir en vacances. Il y a également le stress qui nous empêche de bien fonctionner et qui peut nous entraîner des problèmes de santé. C'est sur ce stress que nous devons nous attarder.

Entretenir des pensées négatives diminue notre énergie et notre motivation, et ouvre la porte au stress. Donc, essayons d'avoir le plus possible des pensées positives. Se féliciter à chaque fois que l'on pose une bonne action est une pratique qui peut nous aider en ce sens. Notre ouverture d'esprit joue un rôle important dans la prévention du stress.

Penser longuement à nos problèmes sans agir ne fait qu'augmenter nos tensions. Alors, agissons rapidement. Analysons la situation, envisageons des solutions et passons à l'action.

Voici quelques conseils afin de réduire le stress :

- ❖ Notre horaire existe pour structurer nos journées et situer les enfants dans le temps et non pour nous stresser! Il n'est pas nécessaire de le suivre à la minute près. Est-ce dramatique si, par exemple, les enfants se couchent quelques minutes plus tard?
- ❖ Le bruit peut accroître notre stress, installer des matériaux absorbants sous les pattes de chaises et tables le réduit considérablement. Éviter les jouets sonores et la musique de fond sont aussi de bons moyens.
- ❖ Les changements, comme l'arrivée d'un nouvel enfant ou le début de l'apprentissage à la propreté, nous font parfois vivre du stress. Alors, pensons à ne pas entreprendre plusieurs changements en même temps.
- ❖ En préparant à l'avance les repas et le matériel nécessaire à une activité, nous évitons des moments d'attente susceptibles de perturber les enfants et ainsi de nous causer du stress.
- ❖ En prenant l'habitude de tout ranger au fur et à mesure, nous nous évitons le stress de chercher notre matériel.
- ❖ Quand plus rien ne va, chanter avec les enfants est une bonne solution.

Éviter le plus possible les moments stressants contribue à ce que chacun passe une belle journée, mais il ne faut pas se stresser avec ça car rien n'est parfait.

Faire de notre mieux est bien suffisant.

