

C.P.E. PREMIER PAS

Novembre 2010

Atikamekw písímw

Du poisson blanc



L'importance de la sieste et du respect des rythmes biologiques

D'entrée de jeux, il faut d'abord reconnaître que le moment de la sieste est un moment aussi important que tous les autres moments de vie au Centre de la Petite Enfance. De plus, celle-ci fait partie du projet éducatif offert aux enfants. Répondre au besoin de sommeil des enfants, c'est s'assurer qu'ils auront suffisamment d'énergie pour explorer, découvrir, apprendre et créer des relations positives avec leurs pairs .

La sieste est physiologiquement nécessaire jusqu'à l'âge de 4 ans et elle est un complément de la nuit. Elle permet à l'enfant de refaire le plein d'énergie pour qu'il puisse poursuivre ses activités.

Le sommeil assure notamment la maturation du cerveau de l'enfant. C'est aussi pendant le sommeil que sont sécrétées certaines hormones nécessaires à la croissance. La sieste contribue donc au développement des fonctions cognitives de l'enfant, les périodes de repos durant le jour sont également essentielles au développement du jeune enfant.

Pour les enfants, la durée journalière moyenne de sommeil est à approximativement :

- ⇒ De 16h à 19h, à la naissance
- ⇒ De 14h, vers 1 an
- ⇒ De 11h, vers 3-4 ans
- ⇒ De 10h ou un peu moins, vers 10 ans

Priver un enfant de sommeil quand il en a besoin est nuisible à sa santé. Un moment de relaxation immédiatement après le repas de midi est souhaitable pour tout être humain. C'est pourquoi au CPE, tous les enfants qu'il s dorment ou non doivent être invités à faire une relaxation (d'une durée d'une trentaine de minutes).

Enfin, il est important de favoriser le fait que l'enfant apprivoise seul le moment où il s'endort. Il faut mettre en place des conditions propices à l'endormissement ou à la relaxation par un environnement calme, un rituel apaisant et la présence d'objets transitionnels sécurisants. Il est exceptionnel que le fait de dormir à la sieste soit la cause d'un coucher tardif le soir.

Il est totalement faux de croire qu'un enfant privé de sa sieste s'endormira plus facilement le soir venu. Au contraire, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement; la soirée risque d'être fatigante pour lui et éprouvante pour ses parents. Plus le niveau de fatigue est élevé, plus il est difficile de s'endormir. Parmi les conséquences néfastes d'une dette de sommeil chez l'enfant, on remarque que l'apprentissage et la capacité d'attention sont affectés; il s'adapte moins facilement aux nouvelles situations; le système immunitaire est affaibli donc celui-ci est plus sujet à contracter des infections de toutes sortes.

Petit truc de maman, choisir avec l'enfant un nouveau jouet avec lequel l'enfant pourra jouer avec dans son lit avant de s'endormir. Expliquer à l'enfant, que ce jouet est exclusivement pour le dodo. Lorsque l'enfant dort, ranger le jouet hors de sa portée.

Bonne sieste!

Edith Bertrand
Éducatrice auprès des enfants ayant des besoins particuliers
Source d'information: Mamanpourlavie.com

C'est l'heure de la collation!



Les jeunes enfants font souvent preuve de curiosité en ce qui a trait aux aliments... Ils adorent aider à préparer les repas!

Cultivez leurs aptitudes culinaires et ouvrez-leur l'appétit avec des collations sécuritaires et facile à préparer.

Parfait au yogourt

Lorsque l'on pense "Parfait", on s'imagine une montagne de crème glacée couverte de sauce sucrée ou de bonbons. Voici une version plus santé, avec du yogourt et plein de fruits.

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille faible en matières grasses

125 ml (1/2 tasse) de compote aux pommes sans sucre

250 ml (1 tasse) de fraises sans sucre, fraîches ou surgelées, réduites en purée

Préparation

Verser en alternant des couches de yogourt, de compote aux pommes et de purée de fraises dans des coupes à desserts individuelles transparentes. (non colorées)

Valeur nutritive par portion: calories: 164, protéines: 6 g, lipides: 3 g, lipides saturés: 2 g, cholestérol: 7mg, glucides: 32 g, fibres: 3 g, sodium 72 mg, potassium: 363 mg

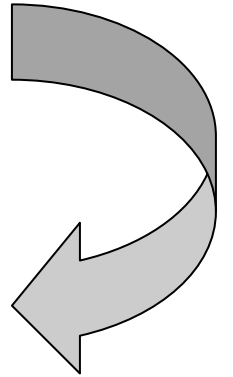
Donne 2 portions



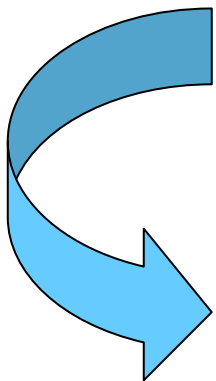
Ça s'est passé au C.P.E.



Initiation au patinage!



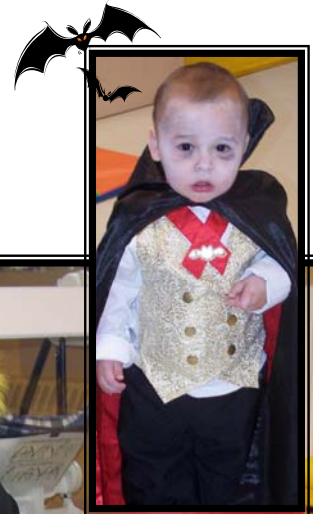
Groupe
des Tortues
Bonne Fête
Esteban!





Ça s'est passé au C.P.E.

Le groupe des Poupons!



Le groupe des Castors!



Le groupe des Niska!

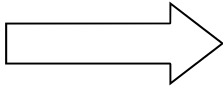




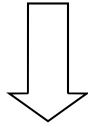
Ça s'est passé au C.P.E.



Le groupe
des Tortues!



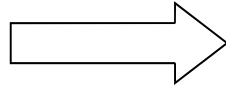
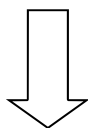
Les Écureuils!



Le groupe
des Cicip!



Le groupe
des Papillons!





Ça s'est passé au C.P.E.



26 octobre
déjeuner à
la tente du
chasseur!





OTEHIMIN PISIMW NOVEMBRE 2010



SALLE COMMUNAUTAIRE



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			27

Formation

Activité fam. Kirano De 17h à 21h

Formation

Activité fam. Salle communautaire De 13h à 21h

Formation

Activité parent-enfant

Formation

Activité fam. Kirano De 17h à 21h

Formation

Rencontre Cercle de femme 19h



Information: Lucie Pefiquay au 819-523-3031 poste 25

Activités enfants

Novembre



Semaine du 1 novembre
Innitiation à la natation
Piscine Champagnat

Ces enfants auront besoin, d'un maillot et d'une serviette.



11 novembre
Spectacle Marie-Martine
 au Complexe culturel Félix-Leclerc



20 novembre
Journée Mondiale de l'enfance



semaine du 8 novembre
Heure de conte avec Julie
 À la bibliothèque municipale.



24 novembre
Déjeuner familial
 À la salle communautaire du CPE dès 7:30.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
	Maman et Papa, Cette semaine je vais nager avec mes amis. Assurez-vous de mettre dans mon sac à dos : mon maillot de bain, une serviette et un sac de plastique.					
7	8	9	10	11	12	13
				 Spectacle Marie-Martine Complexe		
14	15	16	17	18	19	20
						Journée Mondiale de l'enfance
21	22	23	24	25	26	27
			 Déjeuner familial			
28	29	30				

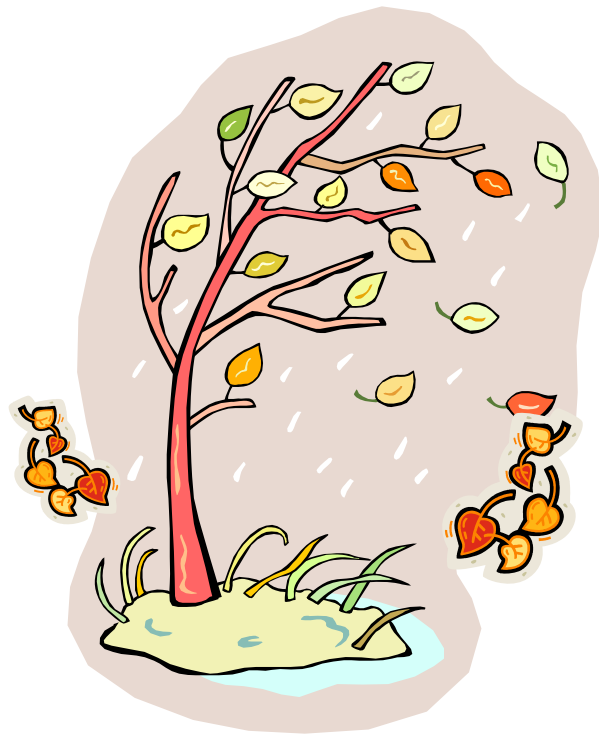


Concours de coloriage

Nom de l'enfant : _____



Invitez votre enfant à colorier ce dessin, rapportez-le au CPE, dans la boîte à la réception. Un tirage au sort sera effectué à la fin du mois. Bonne chance à tous!
Félicitations à Aaron Loyer gagnant du mois d'octobre.



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