

“LES JOIES DE L’HIVER”

Jouer dehors

Extrait d’un article de Sharon Scheicher
Conseillère en délivrance de permis de garderie, comté de Washtenaw, Michigan

Jouer dehors, c’est bon pour la santé

- Jouer dehors lorsqu’il fait froid ne rend pas les enfants malades. Les rhumes, les gripes et les maladies sont causés par des virus et des bactéries. Lorsque les enfants restent dans des pièces chaudes et enfermées avec plusieurs autres enfants, ils sont plus exposés aux microbes qui causent les maladies.
- L’air frais, le soleil et l’exercice favorisent la forme physique des enfants et leur résistance aux infections.
- Lorsque les enfants jouent activement dehors, les virus et les bactéries se dispersent dans un milieu beaucoup plus vaste, ce qui réduit le risque de propagation.
- L’activité physique augmente la quantité d’air échangé dans les poumons des enfants et améliore la circulation sanguine dans leur organisme, si bien que les microbes sont moins longtemps en contact avec les tissus respiratoires.
- Le nombre d’enfants obèses augmente constamment, ce qui les rend plus vulnérables aux maladies du cœur lorsqu’ils arrivent à la trentaine.

Les bienfaits du jeu à l’extérieur

- Jouer dehors réduit le stress et l’anxiété.
- L’activité physique donne de la force physique et accroît la coordination.
- Le mouvement physique développe la confiance en soi et la compétence.
- Jouer dehors développe le leadership.
- Jouer dehors permet d’apprendre à jouer en coopération avec d’autres enfants, à attendre son tour, à partager et à résoudre des problèmes.
- Jouer dehors permet de connaître le milieu environnant et d’apprécier la nature.

(Tiré de la publication *Michigan Child Care Matters Newsletter*, numéro 70, hiver 2005)

Le rôle des animatrices et des animateurs

- Les animatrices et les animateurs proposent aux enfants des expériences qui sont, en fait, des activités de « réchauffement » (continues et chansons avec mouvements). En plus de favoriser le développement musculaire et moteur des enfants, ces activités leur apportent une sécurité affective.
- L’exploration regroupe les activités que les enfants font lorsqu’ils suivent leurs intérêts. Le jeu initié par les enfants à l’extérieur renforce leur capacité d’observer et de faire des choses à partir de leurs observations. Le jeu imaginaire dans la cour est essentiel au développement cognitif et psychosocial des jeunes enfants.

Résultats de la recherche

- L’activité physique améliore la capacité d’attention des enfants et réduit leur agitation.
- Les enfants d’aujourd’hui jouent dehors moins que les enfants d’il y a une génération.
- 33 % des enfants d’aujourd’hui jouent à la marelle, sautent à la corde et jouent une variété de jeux dans la rue, comparé à 85 % de leurs mères lorsqu’elles étaient enfants.

Ressources

Rhonda Clements, « Research Finds Decline in Outdoor Play », *Education Update Online*, juin 2003

« The Importance of Outdoor Play », National Association for the Education of Young Children

« Outdoor Play in Winter Weather », *Inside Child Care*, hiver 2001

B. Dietze and B. Crossley, *Opening the Door to the Outdoors*, Fédération canadienne des services de garde à l’enfance

S’habiller chaudement pour l’hiver

Si vous avez des parents qui n’ont pas encore connu un hiver canadien, vous aurez peut-être des surprises!

La température en hiver peut tomber au-dessous de -30 °C, ce qui est assez froid pour présenter un danger. Le mieux est de s’y préparer. Faites attention au froid, surtout si vous avez de jeunes enfants. Ils doivent porter des vêtements chauds et secs pour aller dehors en hiver.

Jouez prudemment, habillez-vous chaudement et prenez plaisir à votre premier hiver au Canada!

AUTRE RESSOURCE

Se vêtir pour l’hiver (en anglais)
[Adobe PDF, 2 MB]



Téléchargez et imprimez cette feuille d’information à
http://etablissement.org/sys/faqs_detail.asp?faq_id=4000895

Nouvelles de CMAS

Sondage sur les besoins spéciaux

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé au sondage sur les besoins spéciaux. Ce sondage est maintenant clos. Nous allons analyser les réponses que vous nous avez données pour nous aider à formuler des recommandations.

Modèle de services de garde d'enfants

Comme vous le savez probablement, la prestation des services d'établissement est en train de changer. Dans ce contexte, CMAS a lancé un projet visant à élaborer un nouveau modèle de services de garde d'enfants financés par CIC. Vous devriez avoir reçu de l'information sur nos consultations. Nous espérons que vous prendrez le temps de participer aux sondages et à une téléconférence, et que vous nous direz à quoi pourrait ressembler, selon vous, un service de garde d'enfants modernisé.

Conférence annuelle pour le personnel de garde d'enfants du CLIC

La conférence de cette année se déroulera sous le thème suivant : « Bâtir des communautés en santé ». Nous avons un choix impressionnant d'ateliers qui fera de cette conférence une excellente expérience d'apprentissage. Tous les organismes devraient avoir déjà reçu et retourné le formulaire d'inscription. N'oubliez pas : **si vous avez des questions au sujet de la conférence, communiquez avec Adele ou Rosalie au 416 760-2570.**

Formation sur la maltraitance des enfants

CMAS a formé un partenariat avec Pearl Rimer de l'organisme BOOST Child Abuse Prevention and Intervention pour offrir des séances de formation d'une journée partout dans la province. Cet atelier conçu tout spécialement pour le personnel de garde d'enfants du CLIC a pour but d'apprendre aux participants, entre autres choses, le dépistage précoce de la maltraitance, l'intervention efficace et les façons de surmonter la peur de faire rapport.

Nous avons fixé des dates pour les différentes régions. Pour savoir quand la formation sera donnée dans votre région, consultez notre site Web à

www.cmascanada.ca.

Renseignements sur le H1N1

CMAS a fait parvenir à tous les programmes un dossier d'information sur le virus de la grippe H1N1. Nous espérons que ce dossier vous est utile.

Nous avons la permission de reproduire les affiches Couvrez votre toux, Le lavage des mains et Éternuez dans votre manche en plus de 17 langues. Si vous désirez obtenir des exemplaires de ces affiches, visitez notre site Web à

<http://www.cmascanada.ca/news/h1n1/>
et téléchargez le formulaire de commande.

ACTIVITÉS À VENIR

« BÂTIR DES COMMUNAUTÉS EN SANTÉ »

Conférence de perfectionnement professionnel pour le personnel de garde d'enfants du CLIC

Les 10 et 11 décembre 2009, hôtel Marriott Toronto Centre Eaton Centre-ville

Conférence annuelle du Centre de ressources Meilleur départ 2010

Du 17 au 19 février 2010
Toronto (Ontario)

Le programme élaboré de cette conférence touche à des questions liées à votre domaine de travail et d'intérêt, depuis la préconception jusqu'à la santé des enfants.

<http://www.beststart.org/events/detail/bsannualconf10/index.htm>

RESSOURCE

Programme NutriSTEP de Meilleur départ

Bien manger Bien bouger : Guide pour les parents et éducateurs d'enfants de 3 à 5 ans

Ce guide gratuit est produit par le programme NutriSTEP de Meilleur départ.

On y explique comment nourrir les enfants de 3 à 5 ans.

Vous pouvez le commander auprès de ServiceOntario Publications ou le télécharger à

<http://www.beststart.org/resources/nutrition/index.html>

PROFIL

Tiina Betlem



Tiina Betlem est notre nouvelle recrue dans l'équipe des conseillères de CMAS. Tiina a plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de l'éducation de la petite enfance. En plus d'avoir travaillé dans des garderies agréées, elle a mis sur pied un centre de ressources et une joujouthèque à Richmond Hill, travaillé dans un YMCA, supervisé des étudiants en éducation de la petite enfance du Collège Centennial au cours de leurs stages, et donné son soutien aux services de garde d'enfants à domicile. Elle aime rendre visite aux programmes et compte établir des liens de soutien avec eux.

CMAS

Childminding Monitoring Advisory & Support

17, avenue Fairmeadow,
bureau 211

Toronto (Ontario) M2P 1W6

Téléphone : 416-395-5027

Télécopieur : 416-395-5190

www.cmascanada.ca

Courriel :

info@cmascanada.ca