

LA REVUE
D'INFORMATION
DES SERVICES
À L'ENFANCE
GRANDIR ENSEMBLE
Été 2013

L'Envoi

vol. 28 n°1

Ici pour vous!

Entre parent-thèses :
s'ouvrir aux joies de l'été

Autrement dit :
des vacances

Question de bien-être :
profitez de l'été en toute
sécurité

Je clique aquatique

De quoi « nous » occuper
cet été : idées pour
s'amuser en famille

Jardiner ensemble

Un été dans le vent !



UN JARDIN DE RESSOURCES!



Survol

- Mot de la rédaction p.02
- Ici pour vous! p.03

ENTRE PARENT-THÈSES : S'OUVRIR AUX JOIES DE L'ÉTÉ

- L'été, c'est le temps de bouger p.04
- Jouer dans les milieux naturels p.05
- Réviser l'été... tout en s'amusant! p.06
- Autrement dit : des vacances p.07

QUESTION DE BIEN-ÊTRE : PROFITEZ DE L'ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

- **Je clique aquatique** p.08
Conseils pour la prévention des noyades chez les enfants
- **Ça fait pédaler!... la sécurité à bicyclette** p.10
La sécurité des sièges porte-bébé et des remorques pour bicyclette
- **Gare à Galarneau : sauvez votre peau!** p.11
Comment protéger sa famille du soleil
- **Pique, pique et colé... décolle!** p.12
Comment éviter les piqûres d'insectes et les soigner

DE QUOI « NOUS » OCCUPER CET ÉTÉ : IDÉES POUR S'AMUSER EN FAMILLE

- Le plaisir du jardinage avec les petits, ça se cultive! p.14
- Jardiner ensemble p.15
- Recettes d'été pour s'amuser p.18
- 50 trucs à faire avant la douzaine p.20
- À l'eau-rizon! p.22

Mot de la rédaction

Enfin l'été ! La saison chaude et ses bienfaits ravis tous et chacun et ne manque pas de nous faire rêver ! Que ce soit d'un voyage en famille, d'une visite de la parenté, ou encore simplement de se reposer, l'été et les vacances qui s'annoncent sont l'occasion de faire des projets de toutes sortes. La saison estivale est donc aussi une période de détente qui s'avère propice au ressourcement ; pour alimenter la réflexion, quelques articles sont suggérés sur les thématiques de l'éducation et de la famille.

L'été est aussi synonyme de chaleur et s'accompagne des plaisirs incontestables de la baignade et du plein air. Cette édition d'été de L'Envol vous procure des renseignements sur différents activités estivales pour que vous puissiez vous divertir à votre guise. Nous vous invitons également à prendre connaissance du dossier sur la sécurité aux abords de l'eau pour vous assurer de bien connaître les consignes importantes afin de passer un été en toute sécurité.

Le réveil de la saison chaude marque souvent le retour des éraflures aux genoux mais aussi des risques accrus de coups de soleil et des insectes qui viennent nous embêter par leurs piqûres ! Ainsi, vous trouverez dans L'Envol différents conseils de sécurité visant à vous informer sur ces sujets afin de savoir comment mieux palier à ces inconvénients.

S'amuser est toujours important et nous vous proposons en terminant une gamme d'activités ludiques (jardinage, recettes) pour partager de bons moments en famille et qui seront générateurs de beaux souvenirs à chérir lors des saisons plus froides...

Enfin, nos services sont « Ici pour vous » ! Vous pourrez trouver des informations sur l'éventail de nos programmes offerts à Grandir ensemble.

De la part de tout le personnel de Grandir ensemble, bon été à tous !



Grandir ensemble

Rédactrice en chef :

Anne-Marie Guévin

Mise en page :

Noémie Roy Lavoie

Photographie en couverture :

Ramon Felinto

Impression :

The UPS Store - 149
532, chemin Montréal
Ottawa, K1K 4R4

Si la source est clairement indiquée, la reproduction intégrale ou partielle des articles de L'Envol est autorisée. Cependant, ni la page couverture ni les illustrations de L'Envol ne peuvent être reproduites sans autorisation. Les opinions émises dans L'Envol sont celles de leurs auteurs et ne sont pas nécessairement partagées par Les services à l'enfance Grandir ensemble. Il en va de même en ce qui concerne la publicité.

Pour de plus amples renseignements au sujet de L'Envol, ou pour fournir des articles, veuillez composer le 613 789-3020, poste 231.

Pour recevoir L'Envol (3 numéros), veuillez faire parvenir un chèque de 10 \$ (frais de manutention) libellé à :

Les services à l'enfance Grandir ensemble

202-435, boul. St-Laurent
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8
info@grandirensemble.ca
www.grandirensemble.ca



ICI POUR VOUS !

LE CARROUSEL : DES RESSOURCES POUR TOUTE LA FAMILLE !

Offre des groupes de jeu, une halte-garderie agréée et un service d'intervention précoce et de soutien.

SERVICE OFFERT	CLIENTÈLE	ENDROITS	HORAIRE	COÛTS ET INFORMATIONS
GROUPES DE JEU FRANCOPHONES	Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte	Carrousel 431, boul. St-Laurent	Mardi et jeudi 9 h à 11 h	Gratuit. Aucune réservation requise. info : 613-789-3020, p. 231
		École Montfort 350, Den Haag	Lundi et vendredi 9 h à 11 h	
HALTE-GARDERIE FRANCOPHONE	Enfants de 15 mois à 5 ans	Carrousel 431, boul. St-Laurent	Lundi, mercredi (am), vendredi 8 h 30 à 11 h 30 ou 13 h à 16 h	24 \$ par bloc de 3 heures Info : 613-789-3020, p. 238 Halte-garderie@grandiresemble.ca
SERVICE FRANCOPHONE D'INTERVENTION PRÉCOCE	Familles avec enfants de 0 à 6 ans	Visites à domicile	Du lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h	Gratuit Info : 613-789-3020, p. 233 Marie-gisele.cherif@grandiresemble.ca

LE CERF-VOLANT C'EST AMUSANT EN TOUT TEMPS !

Un service de garde éducatif en milieu scolaire agréé par le ministère de l'Éducation de l'Ontario.

SERVICE OFFERT	CLIENTÈLE	ÉCOLE	HORAIRE	COÛTS ET INFORMATIONS
SERVICE DE GARDE FRANCOPHONE EN MILIEU SCOLAIRE	18 mois à 12 ans (préscolaire et parascolaire)	Terre-des-Jeunes	7 h 15 à 17 h 45	Info : 613-828-7830 Guylaine.lefebvre@grandiresemble.ca Melanie.bourgon@grandiresemble.ca
	4 à 12 ans (parascolaire)	Édouard-Bond	7 h 15 à 17 h 45	Info : 613-596-1971 Yvonne.saiba@grandiresemble.ca
	4 à 12 ans (parascolaire)	Marius-Barbeau	7 h à 18 h	Info : 613-614-0278 (Martine Bastien)
	4 à 12 ans (parascolaire)	Sainte-Bernadette	7 h à 18 h	Info : 613-614-0278 (Martine Bastien)
CAMPS D'ÉTÉ FRANCOPHONE	Enfants de 4 à 12 ans	Terre-des-Jeunes	25 juin au 23 août 2013	Info : 613-828-7830 Melanie.bourgon@grandiresemble.ca

LA MAISONNÉE : COMME SI ON ENTRAIT CHEZ SOI...

Offre des services de garde francophones en milieu familial, agréé par le l'Éducation de l'Ontario.

SERVICE OFFERT	CLIENTÈLE	ENDROITS	HORAIRE	COÛTS ET INFORMATIONS
SERVICE DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL FRANCOPHONE	Enfants de 0 à 12 ans	Sur tout le territoire de la ville d'Ottawa	Garde régulière et garde flexible	Info : 613-789-3020 www.grandiresemble.ca
POSSIBILITÉS D'EMPLOI À TITRE DE RESPONSABLE DE GARDE FRANCOPHONE	Enfants de 0 à 12 ans		Selon les disponibilités	

NOTRE MISSION

Les services à l'enfance Grandir ensemble est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la ville d'Ottawa. Ses programmes s'adressent aux familles, aux responsables de garde ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. Ils ont pour but d'offrir du soutien et de favoriser le bien-être des enfants francophones de leur naissance à douze ans.

www.grandiresemble.ca | info@grandiresemble.ca | 613 789-3020



Entre parent-thèses : s'ouvrir aux joies de l'été



L'ÉTÉ, C'EST LE TEMPS DE BOUGER!

L'été est, pour la plupart d'entre nous, synonyme de jeux extérieurs et d'activité physique : ballon, bicyclette, natation, etc.

Le fait d'avoir plus de temps libre et des heures prolongées d'ensoleillement sont des facteurs propices à bouger plus. En effet, selon une étude récente (<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11397-fra.htm>), pour chaque hausse de 10 degrés Celsius, on note une croissance de 1 à 2% de la pratique d'activité physique. De plus, l'enfant qui participe à des activités encadrées durant l'été (équipe de soccer, camp d'été, etc.) lui offre l'occasion d'être plus actif. On observe en effet que le niveau d'activité physique tend à diminuer chez l'enfant qui reste à la maison, surtout s'il n'a pas accès à un espace de jeu extérieur.

Alors, nos enfants sont-ils plus en forme au retour à l'école en septembre ? Il semble que non... Certes, les enfants sont plus actifs l'été, mais les bénéfices concrets sur la santé ne sont pas immédiats. En effet, on observe que le niveau d'activité physique durant l'été n'arrive pas à compenser pour le déclin remarqué en hiver de sorte que, à partir de 12 ans, un enfant sera 7% moins actif à chacun de ses anniversaires.

Des statistiques préoccupantes pour ne pas dire alarmantes révèlent que seulement 9% des garçons et 4% des filles font au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse tel que recommandé par Éducation physique et santé Canada (Enquête canadienne sur les mesures de la santé). Une des raisons invoquées régulièrement est le fait que nos jeunes n'ont pas assez de « modèles actifs » dans leur entourage. En effet, les parents sont débordés par les demandes quotidiennes du travail et de leurs différentes responsabilités. De plus, l'attrait des consoles de jeux vidéo, de l'ordinateur ou du téléviseur pour l'enfant sont également pointés comme étant la cause du problème. Pour plusieurs jeunes, en fait, le cours d'éducation physique ou la sortie au parc avec la responsable de garde est l'unique occasion de bouger... Le jeu libre, à lui seul, n'a pas d'impact suffisant sur le niveau d'activité physique. Cela est donc bien loin des objectifs d'activité physique quotidiens!

Selon les statistiques, les enfants bougent à peine 14 minutes chaque jour (intensité modérée à vigoureuse). Seulement 37% des parents s'adonnent à des activités physiques avec leurs enfants. Les enfants et les jeunes accumulent en moyenne 6 heures par jour de temps passé devant un écran et plus de 7 heures les jours de fin de semaine. En Europe, les enfants font 2400 pas de plus par jour que leurs pairs du Canada. Enfin, les élèves ayant trois amis ou plus physiquement actifs sont plus susceptibles d'être modérément actifs que les autres.

Les bienfaits de participer aux activités d'un groupe sportif, qu'il soit récréatif ou compétitif, s'apprécient non seulement au niveau de l'amélioration de la santé physique mais aussi du bien-être psychologique. L'estime de soi, l'apprentissage d'habiletés sociales, le sentiment d'appartenance et l'affirmation de soi ne sont que quelque un des éléments stimulés à travers ces activités. Pensez-y et AGISSEZ!



Jouer dans les milieux naturels

« Va jouer dehors! » C'est ce que les parents disaient autrefois, mais de nos jours leurs enfants entendent plus souvent : « Dépêche-toi, on va être en retard pour ton cours! » Des enfants de plus en plus jeunes passent leur temps à l'intérieur et font souvent des activités organisées et sous surveillance. Les parents font ce choix parce qu'ils veulent garder leurs enfants en sécurité et occupés à vivre des expériences éducatives. Du coup, il en résulte que les enfants ont peu de temps à se livrer au jeu libre en plein air. Même quand ils sont dehors, ils ont tendance à jouer sur un terrain de sports entretenu ou dans une cour d'école asphaltée où ils grimpent sur un équipement standardisé. Cette tendance a mené certains auteurs à parler d'un « déficit de nature ».

Des jouets naturels

Qu'est-ce qui manque aux enfants qui ne jouent pas dans des milieux naturels? D'abord, il est évident que les milieux conçus par l'homme, caractérisés par leurs lignes droites et leurs angles réguliers, n'ont pas la variété et les nouveaux éléments que l'on trouve dans des milieux tels que les forêts, les champs, les plages, les bords de ruisseaux et les jardins. Imaginez l'expérience d'un bébé qui est assis dans sa poussette dans le jardin en train de regarder le mouvement des feuilles dans la brise. Un mobile mécanique suspendu au-dessus de son lit attirera également son attention, mais l'imprévisibilité des feuilles et de leurs ombres retiendra son intérêt plus longtemps. La construction d'un refuge dans un coin du parc à l'aide de bois et de branches de pin pousse les jeunes enfants à mettre à contribution leur créativité et leur imagination davantage que de jouer à la maman et au papa dans une simple structure toute faite dans la cour d'école. Il est évident qu'on veut que les enfants soient en sécurité, mais il y a un équilibre à chercher entre la sécurité et la liberté d'explorer. Les matériaux naturels tels que les brindilles, les pierres, les pétales de fleurs, les coquilles et les billots de bois invitent les enfants à résoudre des problèmes à leur portée. Comparez le défi de bâtir une tour ou un mur en se servant de cailloux à une construction en blocs de formes et de tailles régulières.

Les effets sur le cerveau

Les gens ont vécu à proximité de la nature pendant la plus grande partie de l'histoire humaine, alors il n'est pas surprenant que les environnements naturels aient des effets positifs sur le cerveau humain, tant sur le plan émotif que sur le plan cognitif. Nos capacités intellectuelles sont améliorées au contact d'un grand

nombre d'autres personnes dans les villes, mais les systèmes d'alarme du corps sont déclenchés par les bruits soudains et la stimulation constante. Le temps passé dans la nature aide à contrer ces effets stressants. La couleur verte a un effet particulièrement calmant.

Par exemple, des études ont démontré que :

- le fait d'avoir des arbres et d'autre verdure dans le quartier améliore l'humeur des résidents, ainsi que leur capacité de se concentrer et leur résilience
- les gens se remettent plus vite d'une chirurgie s'ils peuvent voir un milieu naturel à partir de leur fenêtre à l'hôpital
- les enfants sont capables de mieux se concentrer sur une tâche après avoir passé 20 minutes dans un parc, comparativement à leurs résultats après une promenade dans des rues urbaines.

Prendre soin de la planète

Si nous voulons éveiller la conscience écologique de la prochaine génération, il nous faut cultiver leur sentiment de connexion avec la nature. Il y a beaucoup à apprendre dans les livres et sur Internet au sujet de la vie des insectes, des oiseaux et des fleurs, mais il n'y a rien comme l'expérience directe de la réalité. Tous les sens des enfants sont éveillés, par exemple, quand ils sont couchés dans l'herbe en train d'observer des fourmis qui s'affairent à apporter de la nourriture à la fourmière. Ou quand ils sont accroupis à côté d'une cuvette de marée en train de découvrir la vie qui se trouve en abondance dans l'eau de mer peu profonde. Ce sont de telles expériences qui développent la conscience et stimulent les actions en faveur de la protection de l'environnement.

Un sentiment d'émerveillement

Plusieurs scientifiques, interrogés sur leur choix de carrière, parlent des moments passés à jouer librement dans des milieux naturels quand ils étaient très jeunes. Ils ont eu des occasions d'expérimenter des choses à leur propre rythme et de découvrir la diversité et la beauté de la nature. Ce n'est pas tout le monde qui deviendra scientifique, mais tous les enfants éprouvent une curiosité en ce qui a trait au fonctionnement du monde naturel. En leur facilitant l'accès à une expérience directe de la nature, nous cultivons un sentiment d'émerveillement qui, au-delà de les préparer à l'apprentissage scolaire, leur donnera le goût de continuer à apprendre tout au long de leur vie.

par Betsy Mann

Voir aussi *Perdus sans la nature* par François Cardinal (Québec Amérique, 2010) et son blogue au www.perdussanslanature.com.



RÉVISER L'ÉTÉ, TOUT EN S'AMUSANT!



L'été! L'école est enfin terminée... Deux mois sans leçons ni devoirs! Quant au petit qui entre à l'école en septembre, c'est le dernier moment avant de commencer les apprentissages dans le contexte scolaire. Mais, faut-il profiter de ce temps pour réviser les apprentissages, apprendre d'autres notions, ou alors tout mettre de côté? Pourquoi ne pas plutôt en profiter pour explorer avec votre enfant d'autres façons d'apprendre... en s'amusant et en se détendant.

Cahier de vacances : pour ou contre ?

Ils sont partout... de toutes les grosseurs, couleurs, niveaux de difficulté, etc. Les « cahiers de vacances » permettent de réviser pendant l'été les notions acquises en classe. Mais cela en vaut la peine? Certes, ces cahiers de vacances permettent de rattraper certaines lacunes et de consolider d'autres apprentissages. Autre avantage, il aide l'enfant à garder l'habitude de rester assis à une table face à un exercice, et l'entraîne à décoder des consignes.

Par contre, les vacances c'est aussi le moment de sortir d'une démarche purement pédagogique et de passer à l'apprentissage expérientiel, basé sur le quotidien. Le parent devrait donc éviter de faire le « professeur » mais plutôt de profiter des occasions ludiques pour consolider des notions de mathématiques en cuisinant, en jardinant, etc. Par exemple, pourquoi ne pas lui demander de compter les pelletés de terre lorsque vous planter vos fleurs ; ou, pour pratiquer l'apprentissage de la lecture, pourquoi ne pas lui demander de lire les panneaux routiers lors de vos sorties! Le plus petit, lui, peut nommer les formes et les couleurs!

Un été d'activités pour apprendre en s'amusant

De la cuisine à la plage, de multiples activités se prêtent à l'apprentissage de la numératie et de la littératie. Tout l'enjeu est de ne pas être trop directif, pour laisser à l'enfant une marge de réflexion et de décision. Voici quelques pistes pour mobiliser et réactiver les connaissances de l'année scolaire, sans vraiment "réviser".

- **Cuisiner** : cuisiner des petits gâteaux plaît aux enfants de 6-10 ans. La cuisine, c'est l'occasion de se familiariser concrètement avec les notions d'ordres de grandeur, les fractions, etc. Vous pouvez aussi apprendre à votre enfant une autre langue en faisant une recette en anglais, par exemple.
- **S'amuser avec le temps** : pendant l'année scolaire, ces sont les parents et les éducateurs de l'enfant qui gèrent son horaire. Celui-ci s'en remet donc aux instructions de l'enseignant ou du parent. L'été, c'est le moment parfait pour leur lancer des petits défis ou des jeux, en leur demandant, par exemple, de vous prévenir à une heure déterminée.
- **Rédiger un journal de vacances** : si vous reprenez l'idée de faire un journal de vacances en famille, c'est là l'occasion parfaite d'explorer et d'apprendre du nouveau vocabulaire, de parler de culture et d'histoire avec votre enfant. Il apprend du coup l'habileté à résumer, à ressortir les points importants d'une histoire, à s'exprimer et à situer un événement dans le temps et dans l'espace (lieu, moment, etc.). Une activité simple mais riche en apprentissages!

Réviser l'été... c'est pas sorcier et pas du tout ennuyeux!



AUTREMENT DIT : DES VACANCES

La période tant attendue des vacances arrive et vous en savourez déjà depuis plusieurs semaines les bénéfices. Vous les voulez réussies, génératrices de beaux souvenirs, reposantes et agréables pour tous. Les vacances, c'est également le moment de se retrouver en famille et de refaire le contact, de s'octroyer du temps de qualité. Voici donc sept simples règles d'or pour que toute la famille en profite au maximum.

1—Savourez l'anticipation des vacances

Le plaisir des vacances se savoure dès de l'on commence à planifier ce qu'on va faire ensemble. Préparer les vêtements pour la valise, les activités spéciales à faire, la visite qu'on va accueillir à la maison, etc. permet de goûter, par anticipation, au plaisir de ses vacances. Cette anticipation, partagez-la avec vos enfants ! Ils en bénéficieront tout autant et vous obtiendrez en prime leur collaboration !

La préparation aux vacances peut également être l'occasion de développer de nouvelles habiletés ou d'apprendre de nouvelles connaissances autant pour vous que pour les enfants. Profitez-en pour montrer à votre enfant comment plier ses vêtements dans la valise ; ou apprenez-lui à faire de la bicyclette sur deux roues en prévision de randonnées en famille ; procurez-vous un livre à la bibliothèque sur les oiseaux et apprenez à les reconnaître pour vous préparer à des séances d'ornithologie.

2—Sortez de la routine

Les vacances, c'est le moment idéal pour balancer les horaires réguliers, les réveils obligés, etc. C'est l'occasion surtout de profiter du moment présent et de sortir de notre routine. Pour y arriver, il faut parfois s'éloigner de chez-soi. Le simple fait de sortir de nos obligations quotidiennes est relaxant. L'important, c'est de laisser ses problèmes derrière soi pour quelques temps. Même si vous ne faites qu'aller vous balancer au parc avec les enfants, ce sera déjà un changement d'avec votre rythme habituel.

3—Partez à l'aventure

Le goût de l'aventure sommeille en chacun de nous et c'est le temps, pendant les vacances, de le raviver en osant le changement : essayer de nouveaux resto, des activités différentes comme l'escalade en montagne ou une nuitée en camping ! Se mettre à l'épreuve dans un nouvel environnement et relever des défis que la vie quotidienne n'offre habituellement pas est souvent bon pour l'estime de soi.

4—Un minimum d'organisation

Un des bienfaits des vacances est de nous donner la liberté de faire ce qu'on veut faire au moment où on le veut. D'où

l'importance de les planifier au moins sommairement, surtout quand nos enfants sont impliqués. On évite ainsi d'avoir l'impression qu'elles n'ont été qu'une période de temps non investie et vidée d'intérêt. Planifiez les activités que vous ne voulez pas manquer pour éviter d'être tous déçus. Donc, réservez vos billets d'avance s'il s'agit d'un spectacle ou confirmez votre place au camping pour ne pas vous retrouver obligé de planter votre tente à côté d'une autoroute trop achalandée !

5—Gardez-vous, chers parents, des moments de liberté

Mais, trop planifier c'est comme pas assez. Gardez-vous donc des périodes de temps juste pour vous. Comme parent, vous êtes sollicitée durant tout l'année pour répondre aux demandes de tous et chacun. Parfois, on oublie qu'il y a quelqu'un qui requiert aussi qu'on lui donne du temps, qu'on réponde à ses besoins : soi-même...

6—Les accessoires en sus

En vacances, laissez derrière vos appareils électroniques à moins qu'ils ne servent à passer le temps durant un long trajet ou pour vous orienter. Mais, une fois arrivés, limitez le temps des enfants (et le vôtre !) avec ces appareils. C'est toute la famille qui y gagnera : du temps ensemble précieux, de beaux souvenirs et des contacts de qualité. Enfin, si un accessoire pourrait vous accompagner, ce serait un journal de famille qui récolte souvenirs, photos, phrases célèbres d'un membre de la famille, endroits favoris visités pour chacun, chansons culte, etc... De beaux souvenirs à conserver et à revoir plus tard !

7—Place aux amis

Les amis, c'est la famille du cœur et les vacances sont le moment par excellence pour partager de bons moments avec eux. L'être humain est un être social et les vacances nous fournissent aussi l'opportunité de former ou solidifier de nouvelles amitiés. Partager des moments avec d'autres personnes nous permet de profiter de leurs connaissances aussi et aux enfants de développer de nouvelles habiletés et intérêts.

Enfin, rappelez-vous aussi que les bénéfices de vacances réussies nous habitent et continuent de nous alimenter longtemps par les images que nous en avons rapportées, photos ou vidéos, mais aussi et surtout par ces souvenirs agréables auxquels nous pouvons toujours revenir en esprit. Les vacances n'ont pas pour but de nous reposer pour travailler encore plus fort à notre retour mais plutôt pour vivre de la joie et du bonheur...

Question de bien-être : profitez de l'été en toute sécurité



JE CLIQUE AQUATIQUE

CONSEILS POUR LA PRÉVENTION DES NOYADES CHEZ LES ENFANTS

Nous l'entendons beaucoup trop à chaque été : des enfants sont retrouvés noyés, presque sous les yeux de leurs parents, impuissants, et souvent le drame ne s'est produit qu'en quelques minutes. **Parachute Canada** (www.parachutecanada.org), un organisme spécialisé dans l'étude et l'établissement de recommandations en matière de sécurité, énumère cinq grandes mesures préventives pour éviter les noyades chez les enfants :

01. Surveillez vos enfants !

- Dans tout plan d'eau, ayez toujours votre enfant à l'œil et à portée de votre bras.
- Ne substituez pas votre surveillance par celle d'un autre enfant plus âgé.

02. Clôturez votre piscine des 4 côtés.

- La clôture doit avoir un minimum de 1,2 mètre (4 pieds) de hauteur et être munie d'un mécanisme pour se refermer et se verrouiller automatiquement.
- Un enfant peut se noyer dans 2,5 cm d'eau (1 po). Les piscines gonflables destinées aux tout-petits doivent être vidées après chaque utilisation.

03. Faites porter des gilets de sauvetage aux enfants de moins de 5 ans ou aux moins bons nageurs.

- S'assurer que le gilet de sauvetage ou VFI correspond au poids de votre enfant et s'ajuste à son corps, et est homologué soit par Transports Canada, Garde côtière canadienne ou Pêches et Océans Canada.

ATTENTION - ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

1. Les bébés qui ne peuvent pas s'asseoir sans soutien et qui sont trop jeunes pour porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) devraient être maintenus par un adulte en tout temps.
2. Au Canada, il n'y a pas de gilets de sauvetage et de VFI approuvés pour les nourrissons de moins de 9 kg (20 livres). Il n'y a pas de norme de sécurité pour les nourrissons plus petits.
3. Utilisez des couches conçues pour être portées dans l'eau sinon, elles peuvent devenir trop lourdes et de faire perdre l'équilibre à l'enfant.





- Les flotteurs, les maillots de bain munis de dispositifs de flottaison, les flotteurs gonflables et les autres jouets d'eau NE SONT PAS des dispositifs de sécurité!

04. Faites suivre des cours de natation à vos enfants.

- Notez qu'en bas de 5 ans, un enfant n'a pas le développement physique pour effectuer les mouvements de nage ; les bienfaits des cours de natation pour les 0-5 ans sont au niveau de la découverte de l'eau et de l'information sur la sécurité aquatique aux parents.
- Même si votre enfant a suivi des cours de natation et sait bien nager, surveillez-le toujours attentivement lors des baignades!

05. Apprenez la RCR, les premiers soins, le sauvetage en milieu aquatique et la natation.

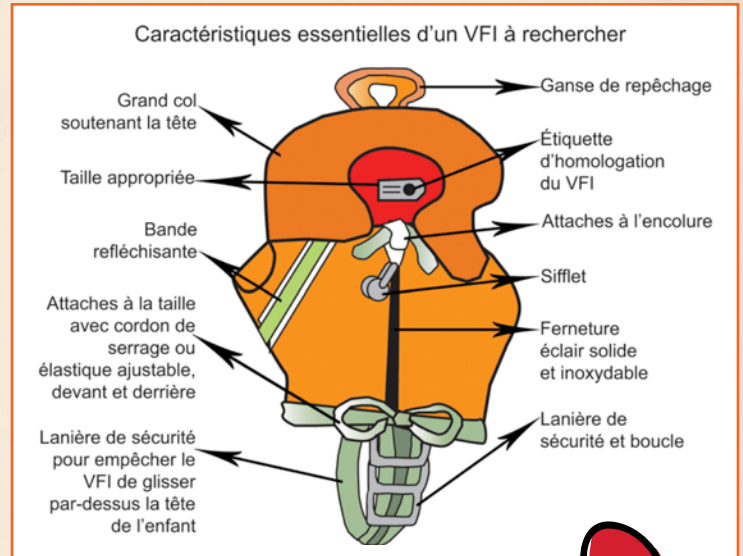
- Liste des organismes qui offrent des cours de secourisme et RCR :
<http://ottawa.ca/fr/residents/services-durgence/service-paramedic-ottawa/cours-de-secourisme-et-rcr-et-dea> ou 613 580-6744
<http://www.ottawaheartbeat.com/saveheartfr/OrganismesRCR.htm>
- La Société de sauvetage recommande un ratio de supervision d'au moins un adulte pour deux jeunes enfants, et d'un adulte par bébé.



LEQUEL CHOISIR — GILET DE SAUVETAGE OU VÊTEMENT DE FLOTTAISON INDIVIDUEL (VFI)

Les gilets de sauvetage sont différents de VFI. Vous pouvez utiliser un ou l'autre pour votre enfant POUVU QU'IL SOIT CONÇU POUR LES ENFANTS. En voici un aperçu :

- **Gilets de sauvetage** : permet de faire passer une personne de la tête dans l'eau à la tête hors de l'eau.
- **VFI** : permet de flotter, mais pas nécessairement la tête hors de l'eau. Il est plus léger et moins encombrant, permet de mieux conserver la chaleur dans l'eau.



CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Faites porter un gilet de sauvetage ou un VFI à tout enfant de plus de 9 kg (20 livres) lorsqu'il est à proximité de l'eau.
- Vous assurer que le gilet de sauvetage ou le VFI est approuvé (http://www.tc.gc.ca/fra/securemaritime/desn-bsn-equipement-gilets_de_sauvetage-menu-1692.htm).
- S'assurer que le gilet ou le VFI est de la bonne dimension pour le poids de l'enfant et que les courroies sont toutes bien attachées.





ÇA FAIT PÉDALER LA SÉCURITÉ À BICYCLETTE!



LA SÉCURITÉ DES SIÈGES PORTE-BÉBÉ ET DES REMORQUES POUR BICYCLETTE

Vous êtes de grands amateurs de sports et désirez initier vos enfants aux joies de l'activité physique et du plein air grâce à un transport non seulement écologique mais qui permet de bouger : la bicyclette ! Muni d'un siège porte-bébé ou d'une remorque attachée à votre bicyclette vous rêvez déjà de retrouver le bonheur de changer de rythme et de partir en randonnée avec vos enfants.

Que vous l'ayez déniché dans une vente de garage, emprunté à votre belle-sœur ou acheté flambant neuf au magasin, ces accessoires présentent tous leurs avantages mais doivent aussi être employés avec jugement et prudence car ils peuvent occasionner des blessures.



QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous que votre enfant porte un casque de cycliste correctement ajusté et qu'il est toujours attaché dans la remorque ou dans son siège.
* *Il n'existe pas de casque pour cycliste pour les enfants âgés de moins d'un an.*
- Comment ajuster un casque de cycliste :
<http://www.parahutecanada.org/sujets-blessures/theme/C152>
- N'utilisez pas de remorque ni de siège avec un enfant âgé de moins d'un an.
- Rendez-vous visible à l'aide de fanions et de bandes réfléchissantes.
- Placez un miroir sur votre guidon pour pouvoir surveiller votre enfant.
- Exercez-vous à vous déplacer avec la remorque ou le siège pour enfant, avant d'emmener votre enfant à bicyclette.
- Ne surchargez pas la remorque ou votre bicyclette.
- Ne pas donner des victuailles à l'enfant lorsqu'il est dans le siège ou la remorque. Il pourrait s'étouffer sans que vous ne le sachiez ou puissiez intervenir rapidement.
- Rechercher des accessoires qui portent l'étiquette ASTM.

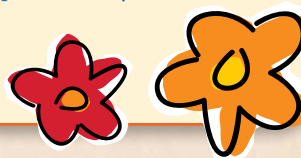


Pour plus d'informations sur les sièges d'enfants et remorques pour bicyclettes :

<http://www.parahutecanada.org/sujets-blessures/article/porte-bebes-et-remorques-des-bicyclettes>

Pour des conseils sur l'achat d'une bicyclette pour votre enfant :

<http://www.coupdepouce.com/guide-maison/argent-conso/acheter-un-velo-pour-notre-enfant/a/51265>





GARE À GALARNEAU : SAUVEZ VOTRE PEAU!

Comment protéger sa famille du soleil

Vous êtes sûrement ravis du retour de la chaleur et de l'effet de bien-être de se sentir réchauffé par les rayons du soleil... Mais vous savez aussi qu'il faut en être prudent, pour l'enfant autant que pour l'adulte, afin d'éviter les coups de soleil.

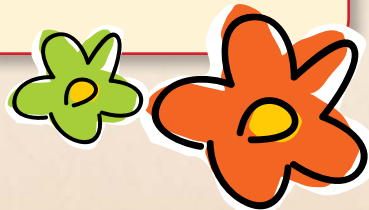
Prenez connaissance de l'indice UV chaque jour avant de sortir (<http://www.meteomedia.com/previsions/uv/canada/ontario/ottawa>.) Sachez aussi qu'un indice UV de 3 ou plus augmente les risques de coups de soleil.

Quelques mesures préventives pour toute la famille

- Éviter toute exposition entre 10 h et 15 h.
- Ne pas s'exposer à la lumière directe du soleil — une faible nébulosité (tel que lors des journées nuageuses) ne protège pas nécessairement du soleil.
- Appliquer un écran solaire sans PABA et avec une protection minimale de 30 SPF et ce, 30 minutes avant toute exposition.
- N'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire à votre enfant sur les oreilles, le nez, à l'arrière du cou et des jambes.
- Répétez l'application toutes les deux heures et après vous être baigné, essuyé ou après avoir transpiré.
- Portez des lunettes et un chapeau à larges rebords.
- Portez des blouses légères à longues manches et de couleurs pâles.

PRÉCAUTIONS POUR LES BÉBÉS ET LES TOUT-PETITS

- Gardez en tout temps les bébés de moins d'un an à l'abri des rayons directs du soleil.
- Installez un pare-soleil au-dessus de la poussette de bébé pour lui procurer de l'ombre.
- N'appliquez pas d'écran solaire sur la peau d'un bébé de moins de 6 mois
- Encouragez les enfants à jouer à l'ombre ou placez un parasol pour les protéger.

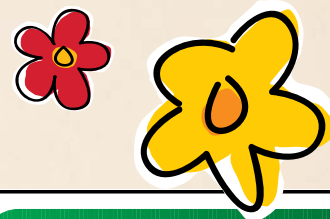


EN CAS DE COUP DE SOLEIL

Pour atténuer la douleur et l'enflure :

- Appliquer des compresses froides ou prendre un bain frais.
- Prendre du Tylenol™ ou de l'Advil® mais ne jamais donner d'Aspirin™ aux enfants.
- En cas de doute, consultez votre médecin de famille.

Pour connaître les mesures de sécurité émises par Santé publique Ottawa, visitez : <http://ottawa.ca/fr/residents/sante-publique/vie-saine/coup-de-soleil>.



Un endroit pour améliorer ses compétences en :

MOI, J'APPRENS



Lecture



Écriture



Calcul



Informatique

EMPLOI ONTARIO

C'est gratuit !

Rockland : 613 446-5312
Casselman : 613 764-0968
Ottawa : 613 748-3879

518545870



PIQUE, PIQUE ET COLÉ... DÉCOLLE!

COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES D'INSECTES ET LES SOIGNER

Bzzz, bzzz, bzzz, le bourdonnement perpétuel des moustiques l'été est signe du beau temps et de la chaleur mais les petites piqûres qu'ils nous infligent peuvent s'avérer fort désagréables ! Comment protéger et soulager nos enfants de ce désagrément ? Voici quelques suggestions et consignes qui pourraient vous sauver quelques larmes d'enfants...

Comment protéger mon enfant des insectes?

Il existe plusieurs sortes d'insectifuges et la plupart contiennent du DEET, des essences de citronnelle et de lavande. Ils sont offerts sous différentes formes : liquide ou solide, en lotion ou en pâte, en vaporisateur ou en serviettes humides. Le pourcentage de DEET n'est pas le même pour tous mais n'appliquez jamais sur un enfant une concentration de plus de 10% de DEET. De plus, soyez attentif car les conseils d'usage varient selon l'âge des enfants.

Pour les enfants de moins de 6 mois

- Les insectifuges à base d'huile de citronnelle ou de lavande, ainsi que ceux contenant du DEET **ne devraient pas** être utilisés sur les nourrissons.
- Placez plutôt du tulle à moustiquaire au-dessus des poussettes et des parcs de bébé.
- Éloignez-vous des aires boisées, des buissons, des hautes herbes et des eaux stagnantes.
- Ne sortez pas à l'aube et au coucher du soleil.
- N'utilisez pas de savon ou de shampooing parfumé car ils attirent les insectes.

Pour les enfants de 6 mois à 2 ans

- Appliquez du DEET que s'il y a des risques d'infection par le virus de Nil occidental dans votre région.
- Choisir un produit avec 10 % de DEET ou moins.
- Utilisez le produit en petite quantité, une seule fois par jour.
- N'appliquez pas de produit sur le visage ou les mains de l'enfant.
- Idéalement, appliquez le DEET sur les vêtements (s'ils sont de fibres naturelles – pour éviter les tâches) et non sur la peau de l'enfant.
- Changez les vêtements de l'enfant lorsqu'il rentrera.
- N'utilisez pas de savon ou de shampooing parfumé.
- Veillez à ce que l'enfant porte des vêtements longs et aux couleurs pâles.

Pour les enfants de 2 à 12 ans

- Choisir un produit avec 10% de DEET ou moins.
- Appliquer de petites quantités à la fois et jamais plus de 3 fois par jour.
- Ne pas appliquer de produit sur le visage ou les mains de l'enfant.
- Appliquer le DEET que sur les parties du corps exposées.
- N'appliquez pas de DEET sur une plaie ouverte, une peau irritée ou brûlée par le soleil.
- N'utilisez pas d'atomiseurs directement sur la peau des enfants. Pulvérisez le produit dans vos mains et frottez de ensuite sur sa peau.
- Lorsque l'enfant rentre, nettoyez à l'eau savonneuse les zones où le DEET a été appliqué.

NOTE :

- 10% de DEET offre une protection pendant environ 3 heures et 5% de DEET, pendant 2 heures.

Peut-on utiliser un écran solaire et du DEET en même temps?

On peut utiliser les deux en même temps mais il faut appliquer l'écran solaire 20 minutes avant les activités extérieures, puis appliquer l'insectifuge après cette période de 20 minutes.

<http://www.arrondissement.com/tout-get-document/u2110-comment-protéger-enfant-insectes>

A Z' du Monde

**Pour parents, enseignants
et enfants de tous âges**

**Jeux
Bricolage
Matériel d'artiste
Maquillage
Instruments de musique**

**74 boul. Gréber Gatineau Qc
Téléphone : 819-561-2812**






ET SI LE MAL ÉTAIT FAIT... COMMENT SOIGNER LES PIQÛRES D'INSECTES

- L'application régulière de lotion à la calamine procure un soulagement.
- Si l'enfant se fait piquer par une abeille, il est important de retirer le dard si ce dernier est visible à l'œil nu. Pour ce faire, frottez doucement à l'horizontale le site de la piqûre avec un objet à bord droit comme une carte de crédit ou votre ongle.
- Lavez la plaie à l'eau savonneuse, puis déposez une compresse froide ou une débarbouillette froide et humide sur l'endroit piqué. Préparez une pâte à base d'eau et de bicarbonate de soude et enduisez-en la plaie pendant 15 à 20 minutes. Vous pouvez également donner à votre enfant de l'acétaminophène (Tyléno).
- Une piqûre près de la bouche, ou qui cause l'enflure d'une grande partie du corps, une respiration anormale, une sensation de serrement de la poitrine ou de la gorge, des étourdissements, de l'urticaire ou un rash, des évanouissements, des nausées ou vomissements, ou encore une douleur constante ou une enflure pourraient signaler une réaction allergique à la piqûre. Si votre enfant affiche ces symptômes, vous devriez l'emmener chez un médecin.

Pour en savoir plus, consulter le lien suivant :

Le virus du Nil occidental http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/west_nile_virus

Ou contactez le Service de renseignements sur la lutte antiparasitaire, au 1 800 267-6315, ou consultez le site de Santé Canada à <http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pest/index-fra.php>



MON ENFANT A PEUR DES BIBITTES : QUE FAIRE ?

La crainte des insectes chez l'enfant peut avoir différentes origines. Par exemple, il peut déjà avoir été piqué ; son parent peut lui avoir transmis sa propre peur ; ou il se fait dire que les insectes sont sales, dangereux ou répugnants. Il est donc important d'essayer comme parent de contenir ses réactions pour ne pas effrayer davantage notre enfant.

Que peut-on faire pour les apprivoiser...

Pour rendre les bibittes plus sympathiques, pourquoi ne pas regarder avec eux des films d'animation qui les mettent en vedette tels que **Fourmiz** et **Une vie de bestiole...** D'excellents films même pour les adultes !

Éduquer l'enfant sur le fascinant monde des insectes est certainement une autre avenue. On peut l'inviter à regarder des livres sur le sujet ou à visionner des documentaires comme **Microcosmos : Le Peuple de l'herbe** et **Insectia** qui les présentent sous un jour positif.

Pourquoi ne pas aussi profiter de vos vacances pour aller visiter **l'Insectarium de Montréal** (<http://espacepurlavie.ca/insectarium> 4581, rue Sherbrooke Est, Montréal). Des activités animées sont offertes qui vous permettront, ainsi qu'à vos tout-petits, de poser toutes sortes de questions et même manipuler de fascinants spécimens d'insectes ! Vous pourrez ensuite aller vous balader au magnifique Jardin botanique pour voir voler en toute quiétude différents papillons et abeilles butineuses !

Rendu à cette étape-ci, votre enfant (et vous-même !) devrait être moins craintif... Vous pourrez alors vous amuser librement ensemble à les observer dans la nature et discuter de leur mode de vie ; de parler de leurs différentes couleurs, grosseurs, etc. Vous pourrez aussi admirer leurs prouesses ! En effet, montrez-leur combien les fourmis sont fortes ! Enfin, pourquoi ne pas recueillir certains spécimens à observer sous la loupe avant de les relâcher dans la nature.

L'important est de respecter le rythme de l'enfant et de ne jamais le forcer.



De quoi « nous » occuper cet été : idées pour s'amuser en famille



LE PLAISIR DU JARDINAGE AVEC LES PETITS, ÇA SE CULTIVE

Les enfants adorent le jardinage et qui plus est, c'est l'occasion pour eux de faire toutes sortes d'expérimentations, de jouer avec la terre et de l'eau, de jouer dehors, etc. Mais, ce qui leur plaît par-dessus tout, c'est qu'ils peuvent voir le résultat de leurs efforts en voyant leurs plants s'épanouir. La première pousse fait aussi jaillir leur large sourire de fierté!

L'enfant apprend beaucoup en jardinant : il est appelé à observer, à développer sa patience, le respect de la nature... Ce sera l'occasion pour lui de mieux saisir et de faire l'expérience du concept du temps. Il apprend aussi à mesurer, il développe ses habiletés motrices et de coordination en utilisant des nouveaux instruments. Enfin, et il découvre comment ses actions positives (arroser, mettre au soleil, protéger du vent, mettre un tuteur) favorisent la vie.

Pour débiter, et pour la sécurité de votre enfant, choisissez des outils en plastique avec des bords arrondis. Dès qu'il sera plus habile, n'hésitez pas à le laisser utiliser vos vrais outils. Vous lui montrez en même temps d'avoir confiance en lui-même et il aimera «faire comme les grands». Optez également pour des plantes faciles à faire pousser et qui donnent des résultats raisonnablement rapidement. Votre enfant sera impatient à voir pousser ses semences ! Il est aussi sage de penser à faire pousser quelque chose qu'il pourra goûter ou, du moins, cueillir et utiliser pour décorer la maison.

Stimulez son autonomie en lui réservant un coin de jardin juste pour lui. Si vous jardinez sur votre balcon, procurez-lui son propre pot à fleur. Prenez aussi le temps de lui expliquer comment on fait pour planter un légume ou une fleur. Éveillez ses sens en lui faisant remarquer les différences d'odeur, de couleur, de grosseur, de texture etc. Profitez-en pour lui enseigner de nouveaux mots de vocabulaire ou jouer des jeux d'association entre les images et l'instrument de jardinage qu'il manipule.

Prenez le temps de regarder avec votre enfant des livres ou des revues sur le jardinage ; cela permet non seulement de pratiquer sa lecture mais aussi d'augmenter sa curiosité naturelle pour la diversité des végétaux.

L'enfant découvrira aussi les insectes et petits animaux des jardins et leur rôle dans l'écosystème. Distinguer les animaux utiles, comme les larves de coccinelles ou de chrysopes, permettra aux enfants d'appréhender différemment le jardin.



Donner le goût du jardin et de la nature aux enfants est un élément qui peut favoriser leur développement et contribuer à en faire des adultes sensibles et curieux, responsables vis-à-vis de l'environnement.

À quel âge débiter le jardinage ?

Cela dépend des enfants mais avant 2 ans, ils ont beaucoup tendance à manger la terre et les cailloux ce qui peut rendre le jardinage risqué. Après cette phase certains enfants aiment jardiner très tôt. A partir de 6 ans, l'intérêt pour les plantes et leur croissance est fort.

Le jardinage : quelle utilité pour les enfants ?

Savoir d'où viennent les aliments est important pour les enfants. Et puis comprendre l'existence et la croissance des végétaux les aidera à s'approprier le fonctionnement de notre planète.

Pour un petit, arriver à faire croître une plante relève de la magie. La voir grandir et prospérer et finalement donner un légume, un fruit ou une fleur : c'est passionnant. Et quelle fierté de pouvoir faire déguster à l'entourage le fruit de sa propre production !

Comment s'organiser ?

01. Vérifier le jardin pour éliminer tout danger avant de proposer une activité jardinage à votre enfant : trou, plan d'eau, outils oubliés...
02. Réserver à votre enfant un endroit où jardiner.
03. Avec les plus petits n'attendez pas une participation de plus de 15 minutes. A partir de 6 ans des séances de 30 minutes sont possibles.
04. Mettre aux enfants de vieux vêtements. Laissez-les gratter la terre, faire leurs expériences avec l'eau et se salir à loisir : cela fait partie des plaisirs de cette activité.

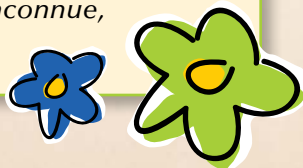
Le jardinage en famille, quelle belle occasion de croître ensemble !

<http://bougerenfamille.com/faire-du-jardinage-avec-un-enfant/>
<http://www.marsi.ca/jardin/enfants.html>

Attention à certaines plantes

Certaines plantes sont dangereuses, voir mortelles.
 Pour avoir plus d'informations :
<http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/fiche.aspx?doc=20100707-fleur-toxique-enfant-ingestion-dermite>

Il est important d'apprendre aux enfants à ne pas mettre dans la bouche une plante inconnue, même si elle est belle.



Fier de son implication
 dans la communauté francophone
 depuis plus de 25 ans

Nos programmes et services :

Clinique externe de santé mentale
 Intervention en milieu de vie et services intensifs

- Centre de traitement de jour : enfants de 4 à 12 ans
- Centre pour jeunes ou futures mères aux études (jusqu'à 21 ans)
- Centre éducatif Les Petites Frimousses; bébés et bambins;
- Centre éducatif spécialisé L'image : enfants à besoins spéciaux
- Appui au milieu scolaire

150 chemin Montréal, bureau 300
 Ottawa (Ontario) K1L 8H2
 Courriel: cps@centrepsychosocial.ca
 Téléphone : 613 789-2240 Télécopieur : 613 789-2236

Grenouille Verte



www.lgv.ca

Votre meilleur choix
 de jeux éducatifs... en français !

jeux éducatifs - livres - logiciels
 musique, films - beaucoup plus

2200, ch. Montréal
 Ottawa, ON K1J 6M5

613.748.3330

Jardiner ensemble

Quand on grandit sur une ferme, on sait qu'il est important de prendre soin de la Terre qui nous fournit notre nourriture. Si vos enfants ont l'impression que la nourriture vient simplement du magasin, il est peut-être temps de les initier au jardinage.

Les enfants sont des jardiniers naturels. Ils sont curieux, aiment l'apprentissage actif et adorent jouer avec la terre. Le jardinage permet aux enfants d'observer de près le cycle de la vie. Ils vivent aussi la satisfaction qui résulte quand on prend soin de quelque chose pendant longtemps. En les accompagnant, vous renforcez les liens familiaux en même temps que vous les sensibilisez à l'environnement.

Choisir les plantes

En décidant ce que vous ferez pousser, rappelez-vous que le fait d'obtenir de bons résultats augmentera l'intérêt et la satisfaction des enfants. Choisissez des plantes qui pousseront assez vite et facilement et que vos enfants prendront plaisir à cueillir. Voici quelques suggestions.

Tournesols - Semez-en seulement un ou deux, puisqu'ils exigent beaucoup d'espace. Assurez-vous de choisir la sorte comestible, pour pouvoir rôtir et manger les graines séchées.

Laitue - Semez la laitue en feuilles et après seulement environ un mois, vos enfants auront des feuilles qu'ils pourront ajouter à leur propre salade.

Radis - Seulement trois à dix jours après avoir été semés, les germes de radis commencent à percer le sol. Ils sont prêts à manger en trois à quatre semaines.

Pois mange-tout - Les pois mange-tout poussent rapidement et les enfants s'amuse à les manger directement des vignes, avec la gousse aussi.

Tomates cerises - Achetez les petites plantes au lieu de semer les graines. Après 50 à 75 jours, vous aurez des tomates d'une grosseur bien adaptée pour les manger en une seule bouchée.

Carottes et pommes de terre - Les légumes dont on mange les racines enseignent la patience puisqu'ils prennent plus longtemps à mûrir et puisque la partie qu'on mange est cachée. Choisissez les variétés miniatures de carottes; elles sont plus faciles à faire pousser et plus amusantes à manger. Les variétés de pommes de terre rouges mûrissent plus vite.

Citrouilles - Si vous avez de la place, un plant de citrouilles est incontournable. Vous pouvez faire sécher les graines, faire cuire la chair dans des tartes et sculpter la citrouille à l'Halloween.

Conseils pour jardiner avec les enfants

Donnez à chaque enfant **son propre espace**. Il doit être plutôt petit, surtout pour les jeunes enfants. Favorisez leur réussite en établissant leur jardin là où il y a le meilleur sol et la meilleure lumière.

Convertissez un **carré de sable** désuet en potager. Les enfants se sentiront « propriétaires » d'un espace bien connu, ce qui augmentera leur sens de responsabilité.

Permettez-leur d'utiliser de **vrais outils**. De cette façon, vous reconnaissez le sérieux du travail qu'ils font. Les outils en plastique peu chers ont tendance à se casser facilement, donnant lieu à des frustrations inutiles.

Faites participer les enfants à toutes les étapes, **du début à la fin**. En plus de semer et de prendre soin de leur jardin, assurez-vous que les enfants cueillent et préparent leur récolte pour la table, aussi petite soit-elle. Ils apprendront que leur rôle de jardinier, en plus d'être amusant, leur donne l'occasion de contribuer au bien-être de la famille.

Dans la mesure du possible, faites pousser vos plantes à partir de la **semence**. Les enfants en apprendront davantage sur la croissance en regardant germer les graines et en prenant soin des petites pousses.

Selon l'âge de vos enfants, vous serez peut-être appelé à **aider en coulisses**. Il se peut que vous ayez à sortir le soir pour enlever les limaces des laitues ou pour déplacer l'arrosoir. Ils n'ont pas besoin de savoir tout ce -que vous faites; l'essentiel est qu'ils aient le sentiment que leur jardin leur appartient.

Si l'intérêt des enfants diminue, aidez-les à **fabriquer un épouvantail**. Cette activité connexe aux tâches de jardinage ajoute de l'intérêt au paysage.

Faites remarquer les jardins des enfants à vos amis. Prenez des photos de la récolte et envoyez-les aux grands-parents. **L'attention** que vous accordez à leur travail motive les enfants à rester engagés dans le projet.

Autres manières

Il y a moyen de jardiner avec les enfants, même si vous n'avez pas un terrain qui s'y prête. Plusieurs plantes (laitue, radis, tomates cerises) poussent bien dans des contenants sur un balcon, à condition d'être arrosées souvent. Si vous n'avez pas de balcon, vous pouvez mettre des pots sur le bord d'une fenêtre ensoleillée et y faire pousser du persil et de la ciboulette que vous ajouterez à vos salades. Et si vous préférez simplement observer la nature avec vos enfants, choisissez un coin de jardin dans le quartier, dans un parc local ou dans un terrain vacant. Commencez à le visiter ensemble tôt le printemps et continuez à y aller souvent, jusqu'à tard en automne. Remarquez les changements depuis votre dernier passage. Prenez des photos, comparez les dimensions, célébrez quand un bourgeon s'éclôt. Partagez les merveilles de la nature avec vos enfants et bâtissez des liens avec la Terre qui nous nourrit tous. *par Betsy Mann*

Adaptation autorisée des renseignements fournis par eartheasy.com à Parksville, C.-B. Voir aussi Jardiner avec les enfants par Kim Wilde, Ed. Broquet, 2005.

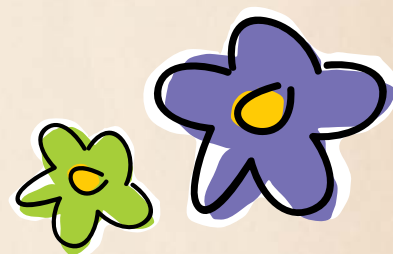


REALISEZ UN BONHOMME EN GAZON



Voilà ce qu'il vous faut pour réaliser un bonhomme avec des cheveux en gazon !

- Un sac de graines à gazon
- Un bas ou un collant à découper
- Un petit récipient rond (un bocal, par exemple)
- Du terreau
- Un pot de yogourt
- Une pièce de feutrine
- De la colle à tissu



ÉTAPES :

01. Placez le bas en nylon dans le récipient et étirez bien le haut élastique sur les bords du pot puis déposez quatre poignées de graines de gazon.
02. Remplissez le bas avec du terreau.
03. Retirez délicatement le bas avec le terreau.
04. Faites un nœud pour le fermer. Couper la partie qui dépasse à environ 10cm du nœud.
05. Roulez la tête de manière à ce qu'elle soit bien ronde. Pour faire le nez du bonhomme, tirez sur le bas en saisissant un peu de terreau et serrez avec un élastique.
06. Pour faire les yeux, découpez deux cercles dans la feutrine et collez-les. N'hésitez pas à décorer votre bonhomme en ajoutant des sourcils, une bouche.
07. Posez la tête à l'envers dans un récipient avec de l'eau. Mouillez la tête sur 2 cm.
08. Mettez votre bonhomme sur un pot de yogourt et remplissez d'eau. Pour que les graines poussent, il doit toujours y avoir de l'eau.
09. Quinze jours plus tard, les cheveux de ce Monsieur gazon vont commencer à pousser...
10. Un mois plus tard, votre enfant pourra s'amuser à lui couper les cheveux !

<http://www.enfant.com/votre-enfant-3-5ans/activites-loisirs-jeux/bricolage-bonhomme-gazon.html>



RECETTES D'ÉTÉ POUR S'AMUSER

BARBOTINE BANANE-FRAISE

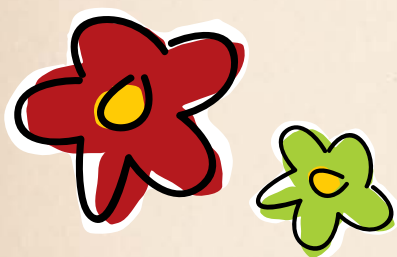
Ingrédients :

- 1 boîte de 190 ml de limonade concentrée surgelée
- 1 paquet de 700 g de fraises surgelées
- 1 banane moyenne en rondelles

Démarche :

01. Verser dans le mélangeur la limonade concentrée, les fraises surgelées et la banane en rondelles.
02. Réduisez en purée lisse. Ajouter des glaçons, un à la fois jusqu'à ce que le bol du mélangeur soit plein.

Donne environ 6 verres de 175 mL.



CORNETS-GÂTEAUX

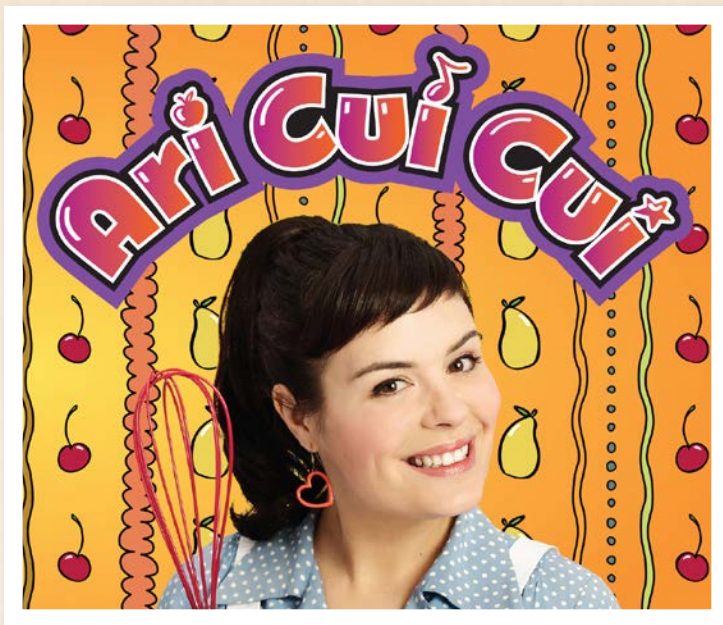
Ingrédients :

- de la pâte à gâteaux
- une tasse graduée
- 12 cornets en forme de gobelets
- un moule à muffin ou une plaque à biscuits
- un couteau de plastique ou un couteau ordinaire
- du glaçage à gâteau

Démarche :

01. Avec l'aide d'une grande personne, verse une partie de la pâte à gâteau dans la tasse graduée puis, verse-la dans les cornets. Remplis chaque cornet jusqu'à 2,5 cm du bord. Remets de la pâte à gâteau dans la tasse et continue de remplir les cornets. Place-les dans le moule à muffins.
02. Avec l'aide d'une grande personne, fais cuire les cornets dans un four à 180 C pendant 30 minutes. Laisse-les refroidir sur une grille. À l'aide d'un couteau, glace le dessus des cornets.
03. Décore tes cornets-gâteaux.





RESSOURCES ET TROUVAILLES

Connaissez-vous Geneviève O'Gleman? Nutritionniste passionnée et mère de famille, elle vous propose de magnifiques livres avec des recettes accessibles et des trucs santé pour bien manger en famille. Un régal pour les yeux et les papilles gustatives de tous!

<http://www.genevieveogleman.com/>

Nouveau phénomène de la chanson francophone pour la famille : **Ari Cui Cui!** Toute la famille goûtera aux chansons entraînantes et rythmées d'Ari Cui Cui sans jamais s'ennuyer! Plongez dans l'univers succulent de la nouvelle chanteuse pour enfants. C'est promis juré, vous en aurez « L'eau à la bouche »!

<http://www.aricucui.com/index.html>

- Psst! Ari cui cui sera en spectacle à Buckingham le 24 août 2013, au Parc Maclaren, 575, avenue de Buckingham!



SALUBRITÉ ALIMENTAIRE EN ÉTÉ

La plupart des germes croissent rapidement à la température ambiante. Pour éviter un empoisonnement alimentaire, il faut donc redoubler de prudence lors des pique-niques et barbecues en plein air et s'assurer que nos aliments soient bien entreposés, manipulés et cuits.

VOICI QUATRE MESURES TOUTES SIMPLES POUR ASSURER LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS

- 01. Nettoyez :** se laver les mains et nettoyer à fond les surfaces et ustensiles de cuisine avec de l'eau chaude et du savon avant et après la manipulation d'aliments, particulièrement la viande, la volaille et les fruits de mer crus ou les fruits et les légumes crus.
- 02. Séparez les aliments :** Les aliments crus comme la viande, la volaille et les fruits de mer ainsi que leur jus doivent être séparés des autres aliments crus comme les fruits et les légumes pendant leur entreposage et leur préparation afin d'empêcher la contamination croisée.
- 03. Cuisez bien vos aliments :** Bien cuire ses aliments et utilisez un thermomètre alimentaire numérique. Rappelez-vous que de la « zone de prolifération » des bactéries se situe entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F).
- 04. Gardez les aliments au froid :** Conservez les aliments à une température de 4 °C (40°F) ou moins. Jetez les aliments qui sont restés plus de deux heures dans la « zone de prolifération ».

<http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Salubrite-alimentaire/Cet-ete,-jouez-la-carte-de-la-securite.aspx>

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/food_safety_at_home

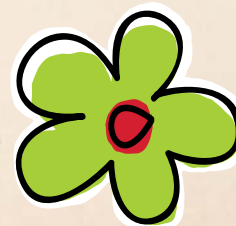


50 TRUCS À FAIRE AVANT LA DOUZAINE

COCHEZ LORSQU'ACCOMPLI

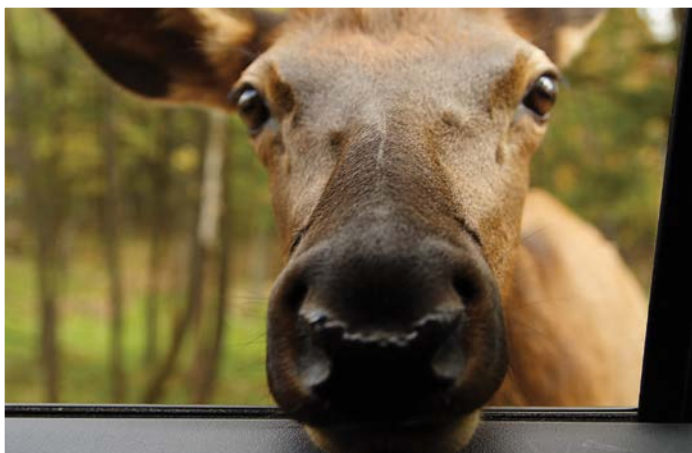
PASSER À L'AVENTURE!

- Grimper un arbre
- Débouler la colline du parc
- Camper dans la nature ou la cour (www.sepaq.com)
- Construire une cabane
- Courir dans la pluie
- Faire voler un cerf-volant
- Attraper un poisson avec un filet
- Cueillir une pomme puis la manger
- Chercher son chemin dans un labyrinthe (www.saundersfarm.com)
- Déjeuner sur l'herbe dans la cour



DÉCOUVRIR!

- Faire une longue randonnée en bicyclette
- Aller voir les feux d'artifice du 1^{er} juillet (www.capitaleducanada.gc.ca)
- Faire une tarte de boue
- Marcher le long d'un ruisseau
- Assister à un spectacle d'amuseurs de rue (www.sparksstreetmall.com)
- Aller voir un film à l'extérieur (<http://www.capitaleducanada.gc.ca/celebrons/mosaika>)
- Faire une course de vers de terre
- Aller jouer aux groupes de jeu du Carrousel (www.grandireensemble.ca)
- Faire un tour de train (www.agawacanyontourtrain.com)
- Sauter dans les vagues d'une des plages d'Ottawa (www.ottawa.ca)



OSER!

- Participer à la parade du Père Noël
- Préparer un repas pour la famille (les guimauves sur le feu de camp, ça compte!)
- Attraper une feuille qui tombe d'un arbre
- Observer un animal sauvage au parc Oméga
- Observer la vie dans un étang
- Descendre les rapides... de l'Expédition KONGO à Calypso!
- Faire grandir une chenille en papillon
- Manger des fleurs (www.jardinsdemmarocalles.com)
- Aller faire une marche en nature en famille
- Goûter un met exotique au Festival des cultures du monde de Gatineau (www.marchemolokai.com)

EXPLORER!

- Cueillir des baies sauvages
- Explorer l'intérieur d'un arbre
- Visiter une ferme (www.valleyviewlittleanimalfarm.com)
- Marcher pieds nus dans l'herbe
- Faire une trompette avec un brin d'herbe
- Rechercher des fossiles
- Regarder les étoiles filantes
- Faire un tour de remonte-pente (<http://www.calabogie.com/activities/spring-summer-a-fall/sky-rides.html>)
- Explorer une caverne (www.bonnecherecaves.com)
- Tenir une bestiole (www.nature.ca)



S'AVENTURER!

- Planter, faire pousser et manger un légume
- Fabriquer une lanterne pour voir la nuit (www.lumiereottawa.com)
- Faire un château de sable à Merveilles de sable à Gatineau (www.merveillesdesable.com)
- Observer les oiseaux (www.capitaleducanada.gc.ca/endroits-a-visiter/ceinture-de-verdure/la-baie-shirleys)
- Trouver son chemin avec une carte et un compas (www.healthyhikes.ca)
- Faire une excursion « arbre en arbre » (www.chutescoulange.qc.ca)
- Faire un feu de camp avec ses parents
- Monter sur un cheval
- Jouer aux pirates (www.pirateadventures.ca)
- Faire du canoë ou du pédalo (www.eco-odysee.ca)





À L'EAU-RIZON!

AIRES DE JETS D'EAU

Les aires de jets d'eau sont ouvertes sur le territoire de la Ville d'Ottawa de 9 h à 21 h, à tous les jours. Pour obtenir la liste complète de la centaine d'aires de jets d'eau, consultez : <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-loisirs/activites-la-carte/aires-de-jets-deau>

PATAUGEOIRES

Pour connaître l'emplacement des 56 pataugeoires et l'horaire des baignades, veuillez consulter <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-loisirs/parcs-et-terrains-de-sport/pataugeoires> ou 613-580-2590.

NATATION PAR LE JEU

Des activités et des jeux amusants pour apprendre à nager afin de donner aux enfants des aptitudes de base en natation et des notions sur la sécurité aquatique. Programme gratuit offert à toutes les pataugeoires de la ville, tous les jours, du 29 juin au 17 août, de 11 h à la fermeture. Informations : 613 580-2590 ou seasonalrecreation@ottawa.ca.

ÉVÉNEMENTS SPECIAUX AUX PATAUGEOIRES

Des événements spéciaux auront lieu cet été dans différentes pataugeoires comprenant des activités avec un invité spécial, un barbecue gratuit et un spectacle de la Série des déjeuners-spectacles artistiques. Détails : <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs/parcs-et-terrains-de-sport/evenements-speciaux>

PISCINES EXTÉRIEURES

Pour connaître la liste complète des piscines extérieures <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs/installations-recreatives/piscines-exterieures> ou composer le 3-1-1.

PISCINES INTÉRIEURES

Pour connaître la liste complète des piscines intérieures : <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-des-loisirs/installations-recreatives/emplacement-des-piscines> ou composer le 3-1-1.

PLAGES

On retrouve 4 plages à Ottawa avec sauveteurs en fonction de midi à 19 h. Pour réserver une activité à la plage : 613 580-2595 ou sports@ottawa.ca Pour plus de détails, consulter <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-loisirs/parcs-et-terrains-de-sport/plages>.

QUALITÉ DE L'EAU DES PLAGES D'OTTAWA

- Résultats quotidiens : <http://ottawa.ca/fr/residents/parcs-et-loisirs/parcs-et-terrains-de-sport/resultats-quotidiens-des-analyses-de-la>
- Santé publique Ottawa : 613 580-2424, poste 13219



Pour partir du bon pied.

La routine quotidienne au cycle préparatoire

Pour les 4 à 7 ans

Une foule d'activités vivantes et animées, spécifiques aux routines quotidiennes entourant l'accueil et le calendrier. Pour apprendre en s'amusant sur le TBI.

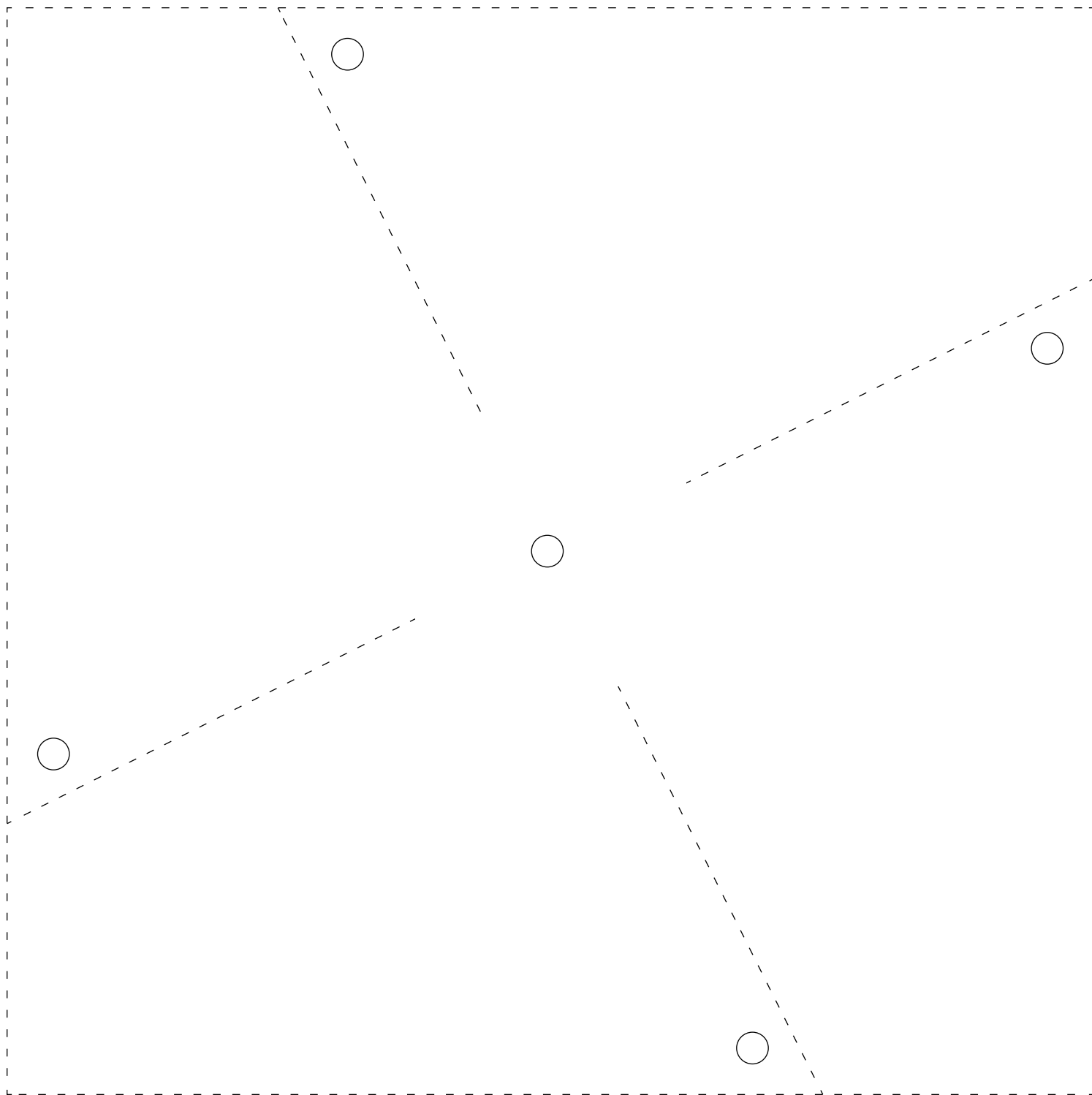


Pour un extrait gratuit : cforp.ca/ressources/tbi/cycle-preparatoire.html

En vente au librairieducentre.com

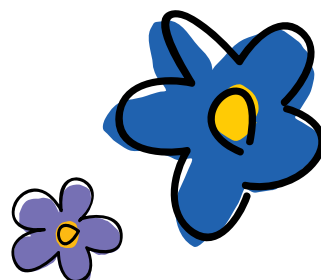
Éditions **cforp**

MON MODÈLE DE VIRE-VENT!



INSTRUCTIONS

1. Décorer le modèle puis découper le long des lignes pointillées.
2. Replier la pointe en alignant les cercles de chacune des 4 extrémités vers le centre ; fixer avec une attache parisienne.
3. Fixer à une tige et allez dans le vent !





LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

Bienvenue dans notre jardin de ressources

Depuis plus de trente ans, au cœur de la communauté francophone d'Ottawa, l'équipe de **Grandir ensemble** cultive des ressources de qualité dans un environnement accueillant, chaleureux et professionnel.

Riche de ses trois programmes, **CARROUSEL**, **LA MAISONNÉE** et **LE CERF-VOLANT**, **Grandir ensemble** offre des services de garde et soutient les familles, de même que les responsables de garde, à l'aide d'une variété d'activités dont le but ultime est l'épanouissement de l'enfant, de la naissance à douze ans.

Nos programmes

CARROUSEL

Service de ressources

- Halte-garderie francophone
- Groupes de jeu
- Ateliers
- Kiosques d'information
- Intervenante de soutien à la famille

Autres

- Publication de la revue d'information L'Envol
- Administration d'un programme d'assurances collectives

LA MAISONNÉE

Service de garde en milieu familial

- Recrutement de responsables de garde
- Jumelage entre les familles et les responsables de garde
- Prêt d'équipement, de jouets et de ressources
- Ateliers de formation
- Visites régulières de sécurité et de soutien

LE CERF-VOLANT

Service éducatif de groupe

- Programme préscolaire (18 mois à 4 ans)
- Programme parascolaire (4 ans à 12 ans)
- Camp d'été

Pour plus d'information, pour profiter de notre jardin de ressources, pour participer à nos activités ou pour devenir responsable de garde, communiquez avec nous !



Les services à l'enfance Grandir ensemble

435, boul. St-Laurent, bureau 202

Ottawa (Ontario) K1K 2Z8

Téléphone : 613 789-3020

Télécopieur : 613 789-3022

Courriel : info@grandirensemble.ca

www.grandirensemble.ca

