

ACTIVITÉS EN FAMILLE

Semaine 4



 HIGHSCOPE®

CORAdvantage®

Traduction par
 HIGHSCOPE®
Québec



LA PENSÉE

de la

SEMAINE



par Holly Delgado, spécialiste en petite enfance à la fondation HighScope

Accepter le chaos des jeux physiques

Les « Bing! Bang! Boom! » résonnent partout à travers ma maison de 140 mètres carrés, suivi de cris aussi étourdissants de mon mari hurlant, « Calmez-vous! ».

Les bousculades, les jeux très physiques, font naturellement partie intégrante du développement des enfants. Les enfants recherchent souvent des activités qui entraînent le mouvement de tous leurs muscles. Sauter, courir, rouler et se heurter ne sont pas que des exutoires pour se défouler, mais une manière pour les enfants d'apprendre comment fonctionne leur corps. En réalité, les bienfaits des jeux physiques vont plus loin que le développement physique; il y a également eu des liens établis entre ces jeux et le développement de l'autorégulation et la capacité d'évaluer les risques, l'amélioration du développement socioaffectif, une compréhension plus grande de la communication verbale et non verbale, ainsi que la capacité de prendre des décisions et résoudre des problèmes complexes (Carlson, 2018).

Les bienfaits des jeux physiques sont infinis, mais qu'arrive-t-il lorsque ces petits corps ont besoin de bouger de toutes les manières et que nous sommes en quarantaine dans de petits espaces? Comment trouver l'équilibre entre leur offrir l'activité physique dont ils ont besoin et ne pas devenir fous en même temps?

Si vous avez accès à de grands espaces, utilisez-les! De grands champs, sentiers de randonnées pédestres, boisés et pistes cyclables peuvent être de merveilleux endroits pour permettre aux enfants de courir, ramper et grimper tout en demeurant à une distance sécuritaire des autres. Trouvez une colline où ils pourront rouler, un arbre à grimper ou un espace pour botter un ballon de soccer. Si possible, prévoyez des moments pour vous rendre dans ces endroits régulièrement.

Si les consignes strictes vous forcent à rester sur place, trouvez des exutoires pour les jeux bruyants et turbulents peut présenter un plus grand défi. Lundi soir, après avoir hurlé « Calmez-vous! » une fois de trop, mon mari a décidé d'accueillir le besoin intense de bouger dont faisaient preuve les enfants. Au lieu d'aller à l'extérieur, il a déplacé la table de salon, fait jouer de la musique et improvisé un party dansant dans notre salon. Nous avons fait un amalgame du twist, de la danse du floss et du bacon puisque mon mari avait cessé de s'attendre à être en présence de corps calmes d'enfants et avait accepté le chaos. Il avait déchiffré le langage corporel de nos enfants et leur avait offert exactement ce dont ils avaient besoin sur le coup — un défolement physique.

Voici quelques idées qui ont aidé notre famille à répondre aux besoins de faire des jeux physiques tout en étant confinés à l'intérieur de notre petite maison.

- Sauter sur le lit
- Lutter dans la cour arrière
- Des batailles d'oreillers
- Jouer à la marelle
- Déplacer des meubles pour construire des forts
- Glisser dans les escaliers avec nos chaises poires

Trouvez le temps, l'énergie et l'espace pour s'engager dans des activités physiques ces temps-ci peut représenter tout un défi. Cependant, il peut être extrêmement satisfaisant d'accepter le chaos et le besoin de se bousculer et jouer à des jeux physiques. Les éclats de rire de mon garçon de trois ans alors qu'il anticipait la prochaine bataille de chatouilles; la joie inscrite au visage de mon garçon de cinq ans lorsqu'il a maîtrisé un mouvement de rotation en faisant du break dancing; et le sentiment de satisfaction démontré par mon garçon de huit ans lorsqu'il a grimpé dans un nouvel arbre, tout ceci me rappelle que nous n'allons pas seulement nous sortir de cette période de quarantaine, mais nous nous en sortons grandis en tant que famille.

Pour plus d'information sur les bienfaits des jeux physiques, vous trouverez un document (en anglais) rédigé par l'association nationale américaine de l'éducation à la petite enfance : <https://naeyc.info/wp-content/uploads/2018/12/Big-Body-Play.pdf>

LES POUPONS



Art, musique et mouvement : **Peindre**

Versez quelques gouttes de peinture non toxique de différentes couleurs sur une surface dure, facile à nettoyer telles qu'une tablette de chaise haute, une plaque à biscuit ou même une baignoire ! Pour faciliter le nettoyage, vous pouvez retirer les vêtements de votre poupon et le laisser explorer la peinture en couche. Installez votre poupon avec la peinture dans la baignoire, une chaise haute ou devant une plaque à biscuit et observez-le jouer avec la peinture ! Préparez une débarbouillette humide au cas où la peinture se retrouverait où elle ne devrait pas.

Ceci est une superbe façon pour votre poupon d'explorer les couleurs et les sensations tactiles. Vous n'avez pas besoin de papier pour cette activité, mais vous pouvez en inclure si vous le désirez. Puisque le papier se déchire souvent avec l'exploration de la peinture mouillée, une autre option est de prendre une feuille de papier et de l'appuyer sur le mélange lorsque votre bébé aura terminé de jouer afin d'avoir un imprimé de l'art qui en résulte. Lorsque les mains et pieds de votre poupon sont couverts de peinture, vous pouvez également prendre une feuille de papier vierge et y appuyer ses mains et pieds pour créer une représentation mignonne qui démontre comment il est grand !

Les enfants expérimentent :

- Des sensations tactiles
- Peindre avec leurs mains et pieds
- Bouger leur corps pour manipuler de la peinture

Matériel :

- Peinture non toxique (vous pouvez également fabriquer de la peinture comestible et sécuritaire à la maison !)

Voici une recette :

<https://www.mamanpourelavie.com/loisirs-creatifs/bricolage--projets-et-experiences/11613-8-recettes-de-peinture-maison-pour-enfants.html?page=5>



Développement physique et saines habitudes de vie : **Suivre une balle**

Pour débiter, allongez votre enfant au sol et asseyez-vous devant lui. Lorsque vous aurez l'attention de votre enfant, faites rouler une balle tranquillement d'une main à l'autre dans son champ de vision. Si vous n'avez pas de balle, vous pouvez utiliser tout autre objet rond ou possédant des roues que vous avez à la maison. Vous pouvez utiliser une pomme, une tasse, une boule de papier — tout ce qui roule peut faire l'affaire ! Cette activité aidera votre enfant à apprendre à propos des objets qui l'entourent et comment ceux-ci se comportent.

Continuez ce mouvement tant que votre enfant suit l'objet des yeux ; arrêtez lorsqu'il détourne le regard. Après quelques minutes, faites rouler un nouvel objet et observez s'il le repère. Alors que vous continuez à faire le mouvement, votre enfant pourrait essayer de l'atteindre et jouer avec. Laissez-le jouer avec l'objet et vous pouvez également essayer d'effectuer un mouvement de va-et-vient en roulant l'objet vers votre enfant pour qu'il la roule vers vous.

Permettez à votre poupon de repérer ou jouer avec les objets aussi longtemps qu'il s'y intéresse. Une fois l'activité terminée, faites savoir à votre enfant que vous allez faire autre chose et ranger le ou les objets roulants.

Les enfants expérimentent :

- Bouger des parties du corps
- Suivre des mouvements

LES POUPONS



Éveil et découverte des mathématiques : **Rouler et compter**

Les poupons n'ont pas encore besoin de connaître les chiffres, mais ceci ne vous empêche pas de compter pour eux ! Selon le niveau de développement physique de votre poupon, vous pouvez l'asseoir au sol, appuyé contre quelque chose ou entouré d'un oreiller de soutien ou le placer sur le dos sur une couverture au sol.

Si possible, utilisez 5-10 balles légères, spongieuses et texturées et faites-les rouler doucement vers votre poupon, une à la fois. Comptez-les successivement en les faisant rouler. Une fois que vous aurez roulé toutes les balles vers votre poupon, laissez-le jouer, tendre les bras ou les agripper ! Il se peut qu'il essaie d'en agripper une à la fois, qu'il fasse une fixation sur l'une d'elles ou essaie de les agripper toutes à la fois.

Les enfants expérimentent :

- Faire rouler des balles et tendre les bras pour les toucher
- Entendre des chiffres



Communication, langage et littératie : **Les sons d'animaux**

Les enfants expérimentent :

- Différents sons phonétiques
- L'association d'images d'animaux et des sons

Installez-vous confortablement sur une chaise ou un sofa avec votre poupon et, si possible, présentez-lui un livre d'animaux de la ferme. Pointez chaque animal, nommez-les et ensuite imitez les sons qu'ils font. Cette activité fonctionne particulièrement bien avec des animaux tels que les canards, vaches, moutons et cochons. Pointez les images et dites « un canard ça fait coin-coin » ou « une vache ça fait meuh, » et ensuite répétez les sons. Si votre poupon est plus âgé, il pourra même faire les sons avec vous ! Observez si votre poupon regarde votre bouche lorsque vous faites les différents sons, touche votre bouche pour sentir les vibrations des sons, donne des coups de pied, bouge son corps ou même babille. Ces types d'actions démontrent qu'il réagit aux sons.



Moi et les autres : **Coucou**

Les enfants expérimentent :

- Entrer en relation avec un membre de la famille
- La surprise et la joie

Le jeu de coucou est un jeu classique qui contribue au développement socioaffectif sain de votre bébé tout en le faisant rire ! Si votre bébé est assis dans une chaise haute ou un siège et qu'il n'est pas en train de manger, ceci est une très bonne position pour jouer à coucou. Si votre poupon n'est pas encore capable de s'asseoir, vous pouvez jouer avec lui pendant qu'il est allongé sur son dos sur une surface confortable.

Couvrez votre visage avec vos mains pour le cacher et lorsque vous le découvrez dites « Coucou ! » ou « Je te vois ! » pour le surprendre et le réjouir. Vous pouvez aussi essayer de vous placer derrière lui et le surprendre en faisant apparaître votre visage sur le côté. Vous pouvez faire des drôles de voix afin de vous amuser avec votre poupon et voir ce qui le fait rire. Ce jeu peut vous aider à entrer en relation avec votre poupon en plus de développer la conscience spatiale et la permanence de l'objet.

LES TROTTINEURS



Art, musique et mouvement : **Explorer des instruments de musique**

Les enfants expérimentent :

- Écouter la musique
- Réagir à la musique qu'ils entendent
- Explorer les instruments de musique
- Jouer et bouger au rythme de la musique

Commencez en fournissant des instruments musicaux à votre enfant avec lesquels il pourra jouer. Ceci peut être un instrument pour enfant que vous avez à la maison, soit un xylophone, un tambour ou un instrument que vous avez fabriqué ! Ensuite, faites jouer de la musique, peut-être une des chansons préférées de votre enfant, et informez-le que vous allez accompagner la musique.

Lorsque votre enfant commence à manipuler les instruments et bouger au son de la musique, remarquez s'il transfère son poids d'un pied à l'autre au rythme de la musique. Il peut également jouer son instrument au rythme de la musique, ou non ! Encouragez votre enfant en imitant ses actions et en lui parlant de ce qu'il fait (ex. « Tu soulèves un pied et le redescends. Ensuite ton autre pied monte et redescend. Tu te balances sur un pied et sur l'autre ! »). Vous pouvez également jouer un instrument ! Vous pouvez lui dire, « Je vais jouer l'autre partie ! » ou « Est-ce que je peux avoir un tour avec mon instrument ? ».

Lorsque votre enfant commence à se désintéresser de cette activité, dites-lui que vous allez accompagner une dernière chanson et ensuite faire une transition vers la prochaine activité, prévenez-le de ce qui suivra.



Communication, langage et littérature : **Les trois petits cochons**

Commencez à raconter l'histoire des trois petits cochons. Vous pouvez soit lire un livre que vous avez à la maison ou raconter simplement l'histoire vous-même ! Arrêtez-vous périodiquement pour poser des questions. Par exemple : « Quels sons font les cochons ? » ; « De quelle manière le loup cogne-t-il à la porte ? » ; « Peux-tu courir comme les petits cochons qui se sauvent du loup ? » Faire participer votre enfant l'aide à développer son imagination et ses propres habiletés à raconter des histoires. Il est important d'accepter toutes les réponses de votre enfant et d'imiter ses sons et actions. Si votre enfant dit que les cochons se sauvent en dansant, alors danser avec votre enfant. Il est également acceptable que votre enfant se déplace pendant l'histoire.

Essayez également cette activité avec d'autres histoires bien connues. Parfois, votre enfant peut simplement avoir le goût d'écouter une histoire familière ou qui lui est chère, mais à d'autres moments il peut être amusant de participer à faire semblant et penser à interagir avec les personnages et la narration.

Pour faire la transition vers la prochaine activité, invitez votre enfant à faire le son d'un animal ou de se déplacer comme un animal jusqu'à la prochaine partie de la journée.

Les enfants expérimentent :

- Prendre plaisir au langage
- Participer à une histoire interactive
- Apprendre des sons

LES TROTTINEURS



Éveil et découverte des mathématiques : **Un chef en herbe**

Choisissez une armoire dans votre cuisine où vous pouvez observer votre enfant tout en cuisinant vos repas, mais un qui est assez éloigné de votre espace de travail afin que votre enfant soit en sécurité. Remplacez le contenu de cette armoire avec quelques-uns des objets énumérés dans l'encadré. S'il y a lieu, retirez la fermeture de sécurité pour enfant sur l'armoire que vous avez choisie. Si vous n'avez pas d'endroit de rangement supplémentaire dans votre cuisine, remplissez simplement un bac à rangement et placez-le au sol.

Proposez à votre trottineur ce nouvel espace lorsque vous avez du temps pour jouer ensemble. Observez votre enfant vider, remplir, assembler le matériel et les jouets, afin de pouvoir soutenir son jeu et ses apprentissages.

Si votre enfant commence à remplir un contenant avec du matériel, trouvez du matériel similaire, remplissez votre contenant et décrivez ce que fait votre enfant. Continuez à observer et imiter les actions de votre enfant et commentez ce que vous observez. Si vous utilisez souvent des termes de mesures (ex. gros, plus gros, le plus gros), vous entendrez probablement votre enfant utiliser certains de ces mots au fur et à mesure que son vocabulaire s'enrichit.

Les enfants expérimentent :

- Remplir des contenants
- Emboîter ou empiler des objets
- Utiliser le langage pour décrire les caractéristiques des objets

Matériel :

- Bols de plastique, au moins trois grandeurs
- Un ensemble de gobelets ou boîtes à emboîter (les jouets à « emboîter » rentrent les un dans les autres dans un ordre gradué ; fournissez trois ou quatre objets à emboîter pour débiter)
- Un ensemble ou une collection de : blocs mous, pochettes de fèves, balles sensorielles, grosses perles à emboîter, anneaux ribambelles en plastique, couvercles à pots de nourriture pour bébé
- Cuillères en plastique ou bois, spatules en plastique, cuillères et tasses à mesurer
- Casseroles
- Contenants vides de nourriture, condiment ou épices
- Contenants pour ranger des objets

LES TROTTINEURS



Moi et les autres : Où es-tu ?

Pour commencer cette activité, étalez sur la table ou au sol, des albums de photos de famille qui inclut votre enfant. Alors que votre enfant regarde ces photos, observez et écoutez-le s'identifier sur celles-ci. Chaque fois que votre enfant se pointe du doigt, reconnaissez son identification (ex. : « C'est toi, Joey, sur le wagon ! »). Encouragez votre enfant à décrire ce qu'il fait sur la photo. Votre enfant peut possiblement identifier d'autres personnes sur les photos et vous pouvez recommencer le même processus en lui demandant ce que ces personnes font.

Vous pouvez également montrer à votre enfant des photos lorsqu'il était plus jeune ou lorsque d'autres membres de la famille étaient plus jeunes. Votre enfant peut avoir de la difficulté à croire qu'il s'agit de la même personne, et c'est bien ainsi ! Votre enfant peut également poser des questions à propos des événements que vous décrivez : « Est-ce l'anniversaire de grand-maman ? Étais-je là ? » Répondez à toutes ses questions et ensuite posez les vôtres, « Veux-tu que grand-maman se joigne à nous pour ton anniversaire cette année ? » « Quelle sorte de gâteau penses-tu que l'on voit dans cette photo ? » « Est-ce la sorte de gâteau que tu veux pour ton anniversaire ? » Acceptez toutes les réponses de votre enfant !

Lorsque votre enfant commence à se désintéresser, dites-lui que vous avez terminé de regarder les photos pour le moment, mais que vous pourriez toujours les regarder de nouveau à un autre moment. Demandez à votre enfant de vous aider à les ranger.

Les enfants expérimentent :

- S'identifier et identifier les autres
- Identifier des images
- Décrire des événements
- Réfléchir à propos de leur famille et communauté



Développement physique et saines habitudes de vie : **Des balles et des seaux**

Les enfants expérimentent :

- Les nombres et compter
- Bouger des parties du corps
- Déplacer son corps

Pour cette activité, fournissez différentes sortes de balles (ou ballons) pour jouer. Vous pouvez utiliser toutes sortes de balles ou seaux que vous avez ou inclure différents objets similaires que vous avez à la maison.

Suivez ce que fait votre enfant en imitant ses actions et en parlant à propos de ce qu'il fait. Vous pouvez écouter les mots qu'il utilise pour compter et compter vous-même lorsque vous lancez des balles dans le seau (ex. : « Une balle dans le seau... deux balles dans le seau... »). Votre enfant peut vouloir s'asseoir et placer des balles dans le seau ou s'installer debout et lancer les balles à l'intérieur. Lorsque quelques-unes se seront retrouvées dans le seau, demandez à votre enfant s'il veut le vider et recommencer à jouer.

Pour les enfants plus âgés, vous pouvez transformer ce jeu en jeu d'arcade. Alignez quelques seaux et demandez à votre enfant de lancer les balles et voir s'il peut en rentrer une dans le seau le plus éloigné. Vous pouvez profiter de l'occasion pour compter (« Regarde, tu en as lancé trois dans le seau bleu ! »).

Les enfants d'âge préscolaire



Art, musique et mouvement : **Sculptures d'aluminium**

Donnez aux enfants une feuille de papier aluminium qu'ils pourront observer et explorer. Demandez-leur de décrire ce qu'ils voient. Écrivez sur une feuille de papier les commentaires des enfants (par exemple, « Elle brille » ; « Elle est mince » ; « Elle plisse »). Suivez ce que font les enfants, faites la même chose. S'ils l'écrasent, écrasez-la. S'ils la déchirent, déchirez-la. On appelle ceci de l'imitation et les enfants adorent être des meneurs !

Les enfants expérimentent :

- La créativité
- De nouveaux mots

Faites des commentaires à propos de la manière dont le papier aluminium prend différentes formes. Utilisez des mots tels que : tordre, forme, plier et serrer pour décrire ce que font les enfants. Dites-leur que le mot « sculpture » est utilisé pour décrire un objet qui est créé en façonnant, pliant ou tordant du matériel pour en créer une forme spécifique. Demandez aux enfants s'ils peuvent sculpter leur feuille de papier aluminium pour en faire quelque chose. Offrez plus de papier aux enfants au besoin. Tordez votre papier aluminium pour façonner différentes formes et faites des commentaires à propos de ce que vous faites. Ensuite, commentez ce que les enfants font et écoutez ce qu'ils ont à vous dire.

Si possible, utilisez la feuille de papier pour écrire les mots dont les enfants emploient afin de décrire ce qu'ils font. Cependant, ne laissez pas la création de la liste entraver le plaisir que vous avez avec les enfants à faire cette activité d'art.



Communication, langage et littératie : **Danser avec des lettres**

Débutez en écrivant chaque lettre de l'alphabet sur une feuille de papier individuelle. Ensuite, dites aux enfants, par exemple « Aujourd'hui, nous allons danser avec des lettres. » Laissez les enfants choisir leur première lettre.

Faites jouer de la musique et faites des choses que les enfants pourraient faire avec la lettre qu'ils ont choisie, tels que :

- Danser avec la lettre devant leur corps.
- Danser en tenant la lettre au-dessus d'eux.
- Placer la lettre au sol et sauter par-dessus.

Les enfants expérimentent :

- La connaissance de l'alphabet
- Bouger au son de la musique

Demandez-leur des idées pour bouger avec les lettres. Vous pouvez prolonger cette activité en arrêtant la musique et en faisant choisir une autre lettre aux enfants. Demandez aux enfants de vous démontrer un mouvement qui commence avec la même lettre, par exemple, « S » pour sauter et « T » pour tourner. S'ils n'en trouvent pas, donnez-leur un indice pour qu'ils trouvent une réponse par eux-mêmes.

Les enfants d'âge préscolaire



Mathématique, science et technologie : La randonnée pédestre

Les enfants expérimentent :

- La conscience spatiale
- Identifier des positions
- Identifier des directions
- Le mouvement

L'idée de cette activité est d'offrir aux enfants des expériences qui les aideront à comprendre la définition des mots de « direction » et « position », soit en représentant les mots avec leur corps.

Par exemple, si vous dites « Allez vous asseoir à côté de cet arbre, » les enfants s'installeront à côté de l'arbre pour s'asseoir. Déplacer leur corps parmi des choses dans l'espace les aide à apprendre les mots de direction et position d'une manière physique et concrète.

Déplacer leur corps vers une nouvelle position crée de réelles connexions dans leur cerveau entre le mot et le concept.

Commencez cette activité en pensant à un endroit à l'extérieur de la maison ou au parc où les enfants peuvent se déplacer. Sur des cartes d'index, écrivez des directives que vos enfants pourront suivre. Chaque carte devrait indiquer un mot de position, de direction ou de distance.

Voici une liste de quelques mots :

Mots de positions qui décrivent la localisation d'un objet ou une personne en lien avec un autre objet ou personne :

- Sous
- À côté
- Derrière
- Sur
- En dessous
- À début de
- À la fin de

Les mots de direction qui décrivent comment les choses se déplacent :

- Vers
- Dedans
- À l'extérieur
- En dehors
- En haut
- En bas
- Avant
- Arrière

Des mots de distance qui décrivent des liens :

- Près
- Loin
- Court
- Long

Des exemples de phrases incluant des mots de position et de direction :

- Place-toi debout à côté de la voiture.
- Cours une courte distance de moi.
- Ramasse une feuille et place-toi debout sous l'arbre.
- Saute en bas !
- Place-toi debout par-dessus une fissure dans le trottoir.

Dites aux enfants de choisir une carte et de suivre les directives. Chaque fois qu'ils effectuent une directive, marchez vers eux et offrez-leur de choisir une autre carte.

Vous pouvez arrêter lorsque vous n'avez plus de cartes ou lorsque les enfants se désintéressent. Pour une fin amusante, lisez les cartes en ordre inverse afin que les enfants se retrouvent à leur point de départ. Ou, donner de nouvelles directives aux enfants pour qu'ils se rendent à la maison ou à la voiture.

Les enfants d'âge préscolaire



Moi et les autres : La nouvelle araignée Gipsy

« L'araignée Gipsy » :

[youtube.com/watch?v=HzHeW-RWge0](https://www.youtube.com/watch?v=HzHeW-RWge0)

L'araignée Gipsy

Monte à la gouttière

Tiens voilà la pluie !

Gipsy tombe par terre

L'araignée Gipsy

Monte à la gouttière

Tiens voilà la pluie !

Gipsy tombe par terre

Mais le soleil a chassé la pluie

L'araignée Gipsy

Remonte à la gouttière.

Pour commencer l'activité, dessinez des araignées avec de différentes émotions (triste, fâchée, apeurée, contente, inquiète, confuse). Ensuite, chantez l'araignée Gipsy aux enfants. Demandez aux enfants de trouver des gestes pour accompagner la chanson ou montrez-leur des mouvements qu'ils peuvent exécuter. Présentez un des dessins aux enfants et demandez-leur comment se sent l'araignée. Ensuite, présentez-leur les autres dessins et demandez-leur d'identifier chaque émotion.

Présentez un des dessins une seconde fois et demandez aux enfants de trouver une manière de se déplacer tout en ressentant cette émotion. Par exemple, si le dessin démontre un visage triste, les enfants peuvent pencher la tête et marcher lentement. Ensuite, demandez-leur quel ton de voix ils auraient s'ils marchaient tout en ressentant cette émotion. Demandez aux enfants de chanter « L'araignée Gipsy » en utilisant ce ton de voix.

Lorsque vous aurez terminé, dites aux enfants que les araignées sont fatiguées d'être montées plusieurs fois dans la gouttière et elles doivent maintenant se reposer. Voilà la fin de l'activité.

Les enfants expérimentent :

- Chanter
- Parler de leurs émotions
- Apprendre comment les autres personnes se sentent
- Faire semblant

Les enfants d'âge préscolaire



Développement physique et saines habitudes de vie : **Les microbes me rendent malade ! par M. Berger**

Commencez en lisant à vos enfants un livre sur les microbes (vous pouvez lire un livre que vous avez à la maison ou « Les microbes me rendent malade ! », par Milton Berger). Parlez de l'histoire après l'avoir lu.

Posez des questions telles que celles-ci :

- Te rappelles-tu d'où viennent les microbes ?
- Où sont les microbes sur ton corps ?
- Que penses-tu que nous pouvons faire pour nous débarrasser des microbes ?

Ensuite, amenez les enfants dans une autre partie de la maison où vous aurez préalablement placé une boîte de papiers mouchoirs à leur hauteur. Montrez-leur comment se moucher et ensuite où jeter le papier mouchoir. Ensuite, vous pouvez leur dire, par exemple « Une fois que tu t'es mouché, tu dois laver tes mains parce qu'il peut s'y trouver des microbes qui se sont fauflés dessus. J'ai quelque chose d'amusant à vous montrer dans la salle de bain. Allons-y ! » Conduisez les enfants à la salle de bain et montrez-leur le marchepied (celui-ci peut être commercial, une planche de bois ou une chaise basse sur laquelle ils peuvent grimper). Montrez-leur comment ils peuvent dorénavant grimper sur le marchepied pour atteindre le lavabo et laver leurs propres mains pour se débarrasser des microbes ! Montrez-leur comment utiliser un pain de savon ou peser sur la pompe à savon une fois. Demandez-leur de chanter la chanson de l'alphabet « ABCDEFG » une fois en frottant leurs mains. Montrez-leur comment essuyer leurs mains et ensuite fermer le robinet.

Maintenant, soyez un modèle positif et lavez vos mains pendant qu'ils chantent la chanson ! Demandez aux enfants s'ils peuvent penser à une autre façon de demeurer en santé. Selon ce qu'ils disent, vous pourrez possiblement les faire participer à la réalisation de leurs idées. Par exemple, s'ils disent « Garder nos vêtements propres » ils pourraient vous aider à plier les vêtements une fois sortis de la sècheuse ou mettre le savon dans la machine à laver.

Les enfants expérimentent :

- Prendre soin de ses besoins personnels
- S'engager dans des pratiques saines