

Famill

Août 2013 • www.aemfq.com

éduc.ca

Seréna

Grandir
sans frontières

La technologie
intergénérationnelle

Moi, j'aime lire

La cyberdépendance

Grands-parents
et petits-enfants

Le retour à l'école

La technologie

facebook®

Un outil de communication pour l'AÉMFQ et les éducatrices

L'Association se veut une alliée pour toutes les éducatrices oeuvrant seules, comme travailleuses autonomes. Elle se veut une référence de qualité, constamment en recherche et en développement. L'Association sera une force, toujours améliorée, pour l'éducatrice en milieu familial du Québec.

Des centaines
d'éducatrices
suivent déjà activement
la page facebook
de l'aémfq.



www.facebook.com/AEMFQ
www.aemfq.com
1-877-530-2363



La technologie...

...voilà une réalité à laquelle je devrai m'adapter. J'utilise l'ordinateur pour écrire mes textes, pour lire et écrire mes courriels et pour avoir accès aux réseaux sociaux afin de pouvoir garder contact avec des amis qui habitent loin. J'aime aussi prendre des photos et faire des films de mes filles pour créer de beaux souvenirs, mais je suis bien loin d'être à la fine pointe de la technologie. Ma fille de 7 ans se débrouille mieux que moi avec un iPhone! Où a-t-elle appris cela... la question demeure entière!

Nos enfants grandissent à l'ère de la technologie, et l'utilisation de tous ces différents appareils semble innée pour eux. J'aime le progrès, les nouveautés et les avancées. Par contre, je déplore le côté antisocial des réseaux sociaux. Quel paradoxe! Et je comprends mal pourquoi de jeunes enfants passent des heures devant une tablette électronique ou un iPad. Je préfère voir mes enfants courir, se balancer, faire du vélo, de la trottinette, des bricolages, se raconter des histoires plutôt que de les voir devant un écran. Mes filles, de 4 et 7 ans, envient leurs amis qui ont accès à toute une panoplie de gadgets électroniques. Bien sûr, elles ont parfois accès au iPhone de maman ou papa, mais cela demeure exceptionnel. Je n'encourage pas mes enfants à jouer à des jeux virtuels et encore moins à avoir des écouteurs sur les oreilles. Non, je ne suis pas une maman « cool ». Pas à ce niveau-là en tout cas. Je réalise tout de même que je devrai probablement m'adapter à cette nouvelle génération, car l'ordinateur et les tablettes, tout comme Internet, seront vite des outils de classe indispensables. J'espère alors que je saurai jauger leur utilisation afin que nous préservions un bel équilibre de vie favorisant un croisement entre mes valeurs et la technologie.

Mon coup de cœur du mois ? La cueillette de fraises en famille! Les filles ont adoré et le papa a même fait des confitures de fraises avec les filles, et moi... des smoothies aux fraises, graines de chia et amandes, avec une touche de sirop d'érable!

Bonne lecture et profitez bien de l'été en famille,

A handwritten signature in black ink that reads "Lydia" followed by a stylized flourish.

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com

Table des matières



La découverte 5

Seréna, les secrets de la fertilité dévoilés

Parole du grand-parent 6

La technologie intergénérationnelle

À votre service 8

Grandir sans frontières

La jasette 10

Grands-parents et petits-enfants, la distance n'a plus d'importance

Entrevue 12

Moi, j'aime lire

Pédagogie 16

La cyberdépendance

À votre santé 17

Déjà le retour à l'école à prévoir

Activités 18

Petits pieds

6



12



18



5



Famillēduc.ca

Août 2013

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Myriam Bonfils, Seréna
Gemma Létourneau, Grand-maman
Henri Lafrance, Association des
grands-parents du Québec
Agnès Bohn, Grandir sans frontières
Éducation Coup-de-fil

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET
RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par
l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc.
1287, rue Saint-Paul
L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2
Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363
aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Le Regroupement inter-organismes pour une
politique familiale au Québec
Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
info@riopfqc.com / www.riopfqc.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc conservent
l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin
est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le
but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec
l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Seréna, les secrets de la fertilité dévoilés

par Myriam Bonfils, agente de communication chez Seréna

Vous avez envie d'arrêter la pilule et cherchez une alternative à votre contraception actuelle ? Vous souhaitez augmenter vos chances de concevoir un enfant ? Vous désirez mieux connaître le cycle féminin et la fertilité ? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, la suite de cet article vous sera utile. Et pour ceux qui ont répondu non, ce texte pourrait fortement vous intéresser aussi, car la fertilité nous concerne tous.

Imaginez pouvoir déterminer le moment de l'ovulation, les périodes infertiles du cycle, prévoir les menstruations, connaître les signes, symptômes et hormones qui fluctuent durant le cycle féminin, confirmer une grossesse à ses débuts sans passer de test d'urine et même détecter les causes possibles d'infertilité, tout cela par simple connaissance personnelle! C'est une autonomie et une liberté considérables que l'on acquiert vis-à-vis de notre corps et de notre fertilité.

L'organisme Seréna Québec offre un service d'information, d'éducation et de sensibilisation en matière de fertilité, principalement par des ateliers d'apprentissage de la méthode sympto-thermique. Basée sur l'auto-observation et l'interprétation du cycle féminin, elle permet d'éviter ou, au contraire, de planifier une grossesse de façon naturelle et efficace.

Au cours d'une formation, on aborde différents sujets tels que : la reconnaissance des indices corporels de la fertilité et de l'infertilité, l'inscription des données sur une grille et l'interprétation du graphique selon ses besoins (contraception ou grossesse). Un suivi personnalisé est assuré gratuitement après l'atelier. Un médecin-conseil

répond également aux cas particuliers ou ayant une incidence médicale.

Contrairement aux mythes qui entourent les méthodes naturelles, la méthode sympto-thermique est très efficace lorsque bien appliquée. Elle n'est pas non plus à confondre avec la méthode du calendrier ni avec celle des températures puisqu'elle est basée sur le repérage quotidien de trois signes et symptômes de fertilité : la glaire cervicale, le col de l'utérus et la température qui, tous trois, varient en fonction de la période du cycle.

Enfin, cette méthode gratuite fonctionne pour tous les types de cycle : irréguliers, courts, longs... et vous accompagne toute la vie : puberté, contraception, recherche de grossesse, allaitement, et pré-ménopause.

Depuis sa création en 1955, Seréna a su s'adapter à sa clientèle. Prochainement, un nouvel outil va bientôt être lancé.

Il s'agit d'un graphique interactif, disponible sur le net mais aussi en version mobile. Surveillez la page Facebook ou le site Internet de Seréna dès la fin de l'été pour découvrir les avantages de ce nouvel outil ou pour en savoir plus sur les ateliers : www.serena.ca. ■

**C'est une
autonomie et
une liberté
considérables
que l'on acquiert
vis-à-vis de
notre corps et de
notre fertilité.**



514 273-7531 • 1 866 273-7362
www.serena.ca





La technologie a changé ma vision « grands-parents – petits-enfants ». Tout a commencé avec une « web caméra » et mon premier petit-fils. Il communiquait avec sa tante à l'étranger : un bisou, un clin d'œil, puis il a fait des « A » pour Antoine : AAAAA de différentes couleurs, a également découvert les icônes et les lettres. Quelques années plus tard, la même caméra me présentait ma parisienne de petite-fille (la nouvelle cousine d'Antoine).

La technologie *intergénérationnelle*

Par Gemma Létourneau, grand-maman d'Antoine 11 ans,
d'Édouard 8 ans, d'Anaëlle 7 ans et de Charlotte 4 ans



Au fil des ans, nous avons fait mille et une découvertes avec l'ordinateur : de Monet et Renoir à colorier aux dictionnaires de définitions, synonymes... (tellement plus agréable que de se remémorer l'ordre alphabétique pour tourner les pages du dictionnaire). Les enfants ont même découvert un site à jouer des tours au téléphone! Ce plaisir a malheureusement (ou heureusement) cessé lorsque moi, la grand-mère, ai découvert ce nouveau loisir.

J'apprécie la technologie, d'autant plus que mon village frontalier du Vermont n'a ni bibliothèque ni Internet haute vitesse. L'école du village accueille une quarantaine d'élèves de la maternelle à la 6^e année inclusivement, paradoxe, à moins de 100 km, ma petite-fille fréquente une école de 1 000 enfants!

Dès le plus jeune âge, mes petits ont utilisé la manette de la télévision et sélectionné tout seuls leurs programmes préférés. Que dire des activités interactives telles « wii fit » où chacun à tour de rôle peut performer qui du pied, qui de la main, de l'équilibre. Croyez-moi, ça « allume » physiquement et mentalement en plus de resserrer les liens familiaux, en ce sens que l'âge y fait que peu de différence; la petite de 4 ans peut surpasser la grand-mère ou l'intellectuel de papa.

D'un clic à l'autre, l'on peut s'initier au jeu d'échecs en solitaire, y jouer avec des partenaires sur la toile, recueillir l'information pertinente sur nos petits bobos, participer à des forums... En tant que grand-mère, ce que j'apprécie, ce sont les photos et les vidéos de mes petits-enfants. Quels plaisirs de visionner mes petits dans différentes activités : leurs premiers essais en patin, ski, trottinette, vélo... les spectacles de ballet, l'émerveillement sous le sapin, les revoir souffler les

bougies des gâteaux d'anniversaire, spécialement lorsqu'ils sont tous les quatre à aider grand-papa. Ces visionnements sont de purs bonheurs!

Toutes ces technos peuvent nous laisser pantois. Récemment, j'ai fait une crevasion à une dizaine de kilomètres de chez moi sur une route provinciale (pas un rang de campagne)... Mon cellulaire affichait pas de service. Un jeune monsieur m'a croisée et dépannée. L'aide spontanée est toujours présente dans ma campagne. Croyez-le ou non, ce même cellulaire opère bien à Paris, New-York et même Tel Aviv. Ah la technologie!

N'empêche que même à petite vitesse, la modernité facilite les échanges, la culture, les informations... une fois téléchargé, je peux lire mon journal (à moins d'une heure de Montréal, les quotidiens ne sont pas livrés dans mon patelin).

Mon propos n'a rien de scientifique, mais disons qu'avec mes connaissances sommaires, je bénéficie de plus d'avantages que je peux en transmettre dans ce domaine; la TV et le GPS n'existaient pas lorsque j'étais enfant. Le dimanche, on voyait plus de calèches que d'autos aux alentours de l'église et du magasin général. Le téléphone servait plusieurs utilisateurs sur la même ligne... les potins circulaient dans toute la municipalité, c'était bien la seule chose qui opérât à haute vitesse.

Oui, la technologie a changé ma vision « grands-parents – petits-enfants »; que de choses nous avons appréciées et découvertes ensemble! Maintenant, ce sont plutôt mes petits-enfants, surprenants technologues, qui m'en font découvrir. Les intérêts et options n'ayant pas de limites. ■

**Maintenant,
ce sont plutôt
mes petits-enfants,
surprenants
technologues, qui
m'en font découvrir.
Les intérêts et
options n'ayant
pas de limites.**

À votre service

Grandir sans frontières

Par Agnès Bohn, Grandir sans frontières

L'ordinateur fait désormais partie du quotidien de bon nombre d'entre nous. À la maison comme au travail, il est devenu incontournable et indispensable. Le web et les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont révolutionné notre société et bouleversent sans arrêt nos habitudes de vie. Si 78 % des ménages canadiens utilisent régulièrement Internet, les plus défavorisés n'y ont même pas accès (Statistique Canada 2010). Ces familles subissent une nouvelle forme d'exclusion qui creuse sans cesse les inégalités et se répercute sur leur vie professionnelle, leur vie sociale et leur vie privée.



Les activités principales de GSF consistent à récupérer les ordinateurs et divers outils informatiques, de les remettre en état et de les redistribuer aux organismes désireux d'obtenir une donation.

Ce ne sont pas uniquement les moins bien nantis qui sont touchés par ce phénomène. Toutes les tranches de la population sont concernées. En particulier les personnes âgées, qui n'ont pas la culture de l'informatique, et les plus jeunes, qui cumulent des difficultés importantes au moment de leurs études lorsqu'ils n'ont pas assez régulièrement accès à l'ordinateur.

Pourtant, les entreprises et beaucoup de particuliers renouvellent souvent leur matériel informatique en bon état de fonctionnement pour acquérir des technologies plus récentes. Dans la plupart des cas, ces appareils terminent leur parcours dans un site d'enfouissement ou dans un incinérateur.

Si le matériel informatique était redistribué aux personnes dans le besoin, cela pourrait aider à lutter contre la fracture numérique.

C'est en partant de ce constat que l'organisme de bienfaisance Grandir sans frontières (GSF) a été créé. Son objectif premier est donc de faire le lien entre les entreprises et les particuliers qui souhaitent se débarrasser de leur ordinateur usagé et les organismes de bienfaisance qui prennent en charge des personnes défavorisées.

Les activités principales de GSF consistent à récupérer les ordinateurs et divers outils informatiques, de les remettre en état et de les redistribuer aux organismes désireux d'obtenir une donation.

Depuis 2003, année de création, les demandes sont nombreuses et les collaborations s'enchaînent. Par exemple, en 2009, Radio-Canada fait un don de 30 ordinateurs

et GSF les redistribue à l'organisme CASA C.A.F.I. qui aide les familles immigrantes à s'intégrer dans la société québécoise. Les Écoles du Québec (OPEQ), la Maison des jeunes de Verdun, le Centre de jeunesse de Montréal, l'Association des femmes arabes et bien d'autres ont également collaboré avec GSF. Les actions de GSF dépassent même les frontières canadiennes avec plusieurs dons d'ordinateurs à des organismes d'Amérique latine. En tout, ce sont 141 ordinateurs ainsi que de nombreux écrans, imprimantes et équipements divers (routeurs, claviers, souris...) d'une valeur de plus de 15 000 \$ qui ont été distribués. Mais ce sont surtout l'accomplissement de réels projets menés à bien avec dévouement et passion. GSF souhaite également renforcer son engagement en développant une activité de sensibilisation et de formation auprès du public. L'organisme veut aller au-delà de sa position de passerelle entre les communautés en devenant acteur à part entière de l'intégration par le numérique mais aussi du recyclage informatique. Pour ce faire, GSF compte réaliser des ateliers pratiques qui permettront aux personnes peu habituées à l'utilisation d'un ordinateur d'acquérir des bases solides pour être en mesure de tirer le meilleur des possibilités offertes par cet outil. En parallèle, des campagnes de sensibilisation seront mises en place dans le but d'informer le public sur l'importance du recyclage du matériel informatique. Il s'agit de mettre en avant l'idée que c'est non seulement un geste pour l'environnement, mais aussi un acte solidaire et d'entraide. ■

**GRANDIR
SANS
FRONTIÈRES**

info@grandirsansfrontieres.org
Tél. : 1 514 581-3223
Télé. : 1 514 761-5149
www.grandirsansfrontieres.org

Grands-parents et petits-enfants...



Par Henri Lafrance, Association des grands-parents du Québec

...la distance n'a plus d'importance

Une grand-mère me confiait qu'elle voyait et parlait à sa petite-fille une fois ou deux toutes les semaines même si elle vivait à plus de quatre cents kilomètres d'elle.

Vous pouvez télécharger et convertir vos photos en mp3 ou en un autre format, puis écouter vos chansons sur le support désiré (téléphone, tablette, DVD, etc.). Je n'hésite pas à utiliser la caméra de mon appareil intelligent pour prendre des photos ou filmer des vidéos lorsque j'estime que cela peut intéresser mon petit-fils, mes enfants ou mes proches. Par la suite, je les mets sur Youtube et leur envoie le lien par courriel.

Devenir ami Facebook de votre petit-fils ou de votre petite-fille peut sembler

spécial pour des grands-parents qui voient très souvent leurs petits-enfants. Dans ce cas, vous pouvez vous dire : « C'est quoi, l'intérêt ? » C'est aussi une manière de surveiller discrètement leur genre d'amis et de relations. Vous savez dans l'Internet, il y a de tout, le meilleur mais aussi le pire, hélas.

Avec la vie d'aujourd'hui, il arrive souvent que nos enfants et nos petits-enfants se retrouvent dans une autre ville ou un autre pays.

Les nouvelles technologies sont des outils formidables pour maintenir des liens avec les petits-enfants. On sait que les jeunes sont friands des nouvelles technologies. Quoi de plus agréable que d'entendre votre petit-fils ou votre petite-fille vous dire : « papy il est capable de m'envoyer des textos » (Comprendre : « il n'est pas si vieux jeu que ça »). Un grand-père, un jour, a appelé la ligne d'écoute de l'Association des grands-parents. Il m'a raconté qu'il avait retrouvé, en faisant une recherche via Google, son petit-fils qu'il avait perdu de vue. D'abord, il lui a laissé un petit coucou. Puis son petit-fils l'a intégré dans ses amis Facebook. Un peu plus tard, ils se sont mis à clavarder sur cet outil. Par la suite, ils ont intégré Skype et des webcams à leurs échanges. Maintenant, nous suggérons aux grands-parents, qui nous appellent sur la ligne d'écoute et qui vivent une situation semblable, de tenter l'expérience.

Une grand-mère me confiait qu'elle voyait et parlait à sa petite-fille une fois ou deux toutes les semaines même si elle vivait à plus de quatre cents kilomètres d'elle. Elle a gardé sa petite-fille durant deux semaines. Ses parents la voyaient et lui parlaient tous les jours. Comment ? Simplement en utilisant Skype et une webcam.

S'envoyer des textos, des photos avec un téléphone mobile, c'est maintenant chose courante pour les jeunes. Youtube est un outil très utile pour s'échanger des vidéos ou des diaporamas de photos de voyage ou autres.

Le meilleur, je vous en ai parlé un peu plus haut. Maintenant, je vais vous parler du pire : pédophilie, pornographie, arnaques, harponnage, diverses escroqueries de toutes sortes, malware, virus, cheval de Troie, etc. Un bon antivirus et d'autres outils du genre aideront. Mais rien ne remplacera jamais la prudence et une méfiance élémentaire. Et cela, vous devez non seulement l'avoir, mais aussi l'enseigner à vos petits-enfants et à vos proches.

Certains d'entre vous se disent probablement : « Moi, je ne connais pas grand-chose de l'Internet et des nouvelles technologies. Ce n'est pas pour moi. » Saviez-vous qu'un organisme d'aînés peut vous aider ? Il s'agit du Réseau d'information des aînés du Québec – RIAQ

Pour 10 \$ par année, vous pouvez devenir membre et bénéficier d'ateliers gratuits sur l'informatique. Vous pouvez également bénéficier d'autres services. Pour en savoir plus, consulter leur site : www.riaq.ca.

Même si j'ai fait carrière en informatique, je me suis inscrit à plusieurs de ces ateliers d'une heure pour m'aider à suivre la jeune génération dans toutes ces nouvelles technologies. ■

Association des grands-parents du Québec
www.grands-parents.qc.ca • 1-888 624-7227

Membre du
RIOPFQ

Moi,
j'aime
Lire



Rencontre avec des élèves de 1^{re} année Par Lydia Alder

Un matin de mai, invitée dans la classe de ma fille, j'ai constaté à quel point les élèves de 1^{re} année sont de bons lecteurs. Tous. Sans exception. Francophones et allophones.

Il y a quelques mois, ces enfants ne savaient pas lire. Quelques-uns savaient décoder, d'autres connaissaient bien les lettres et certains parlaient à peine le français; aujourd'hui, ils lisent. Ils lisent des livres, des magazines, le journal, des recettes de cuisine, les instructions d'un jeu, les affiches publicitaires sur le bord de l'autoroute, ils lisent aussi sur la tablette électronique de leurs grands frères ou grandes sœurs ou sur le iPhone de leurs parents. Bref, ils lisent partout. Et ils aiment ça.

J'ai voulu en savoir plus sur l'apprentissage de la lecture; les enfants ont joyeusement collaboré à cette entrevue.

Qui aime lire dans cette classe ? Je vois de petites mains se lever une après l'autre, le plus haut possible avec beaucoup de fierté. Toutes les petites mains, sauf deux. Un garçon qui n'aime pas lire. Il préfère jouer. Une fillette à l'air coquin qui annonce fièrement qu'elle n'aime pas lire, à la plus grande surprise de l'enseignante, car il s'agit d'une de ses plus grandes lectrices!

Pourquoi aimes-tu lire ? À 6 et 7 ans, on aime lire parce que « ça me donne beaucoup d'idées », « c'est merveilleux, ça me donne de l'imagination » ou encore parce que « lire, c'est bon pour la mémoire » ou « je peux lire des histoires à ma petite sœur ».

Est-ce que lire, c'est facile ou difficile ? Mes jeunes interlocuteurs m'affirment que lire, c'est facile. Tant mieux! En creusant un peu, j'apprends tout de même qu'au début, c'était difficile, surtout les longs mots ou les mots inconnus.

Quand tu as de la difficulté à lire, que fais-tu ?

« Je découpe les mots en syllabes », « j'essaie de décoder », « je reconnais l'image » ou « je demande de l'aide pour les mots difficiles » sont des réponses fréquentes. Les enfants m'expliquent qu'on peut lire à deux. Par exemple, un bon lecteur lit une phrase et l'enfant en difficulté lit ensuite la même phrase, puis un paragraphe, puis éventuellement une page au complet à tour de rôle. Devant un mot difficile, l'enfant peut aussi remplacer le mot par un mot similaire. L'enseignante souligne l'importance de varier les lectures tout comme les stratégies, et de lire à son rythme. Lire, c'est extraordinaire lorsque la technique s'améliore.

J'admire l'implication et la passion des enseignants qui font toute la différence dans l'apprentissage scolaire de nos enfants.

Qui utilise une tablette électronique pour lire ?

Je suis surprise du nombre de mains qui se lèvent, et des yeux piteux de ma grande fille! Plusieurs enfants de 1^{re} année ont accès à des tablettes électroniques et savent probablement mieux les utiliser que moi! Ils lisent des romans pour enfants en format électronique. Un garçon me dit même qu'il note ses rendez-vous importants sur son iPad. C'est beau la technologie! D'ailleurs, depuis cette journée passée dans la classe de ma fille, je lui permets maintenant de lire sur mon ordinateur et même d'y écrire ses mots étiquettes.

Je remercie cette enseignante extraordinaire qui, comme plusieurs enseignants, a su non seulement communiquer son amour de la lecture aux enfants, mais aussi adapter le niveau de lecture à chaque enfant. Les élèves ne progressent pas tous au même rythme ni de la même façon. J'admire l'implication et la passion des enseignants qui font toute la différence dans l'apprentissage scolaire de nos enfants. ■



Alimenter UN MONDE DE découvertes

avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

La réalisation d'activités éducatives en nutrition est un excellent point de départ pour sensibiliser les tout-petits à une saine alimentation. Les aliments fascinent les enfants. Il faut profiter de cet intérêt en saisissant toutes les occasions de leur faire découvrir le plaisir de manger des aliments nutritifs.

Apprendre en s'amusant!

Une notion à la fois

Les études démontrent qu'un enfant qui acquiert de saines habitudes alimentaires tôt dans sa vie est plus susceptible de les garder dans l'avenir. Ainsi, l'intégration d'activités éducatives en nutrition au service de garde à l'enfance et à la maison peut influencer positivement les comportements alimentaires des enfants. Nul besoin de chercher trop loin et de réaliser des activités avec le *Guide alimentaire canadien*. Comme les tout-petits commencent leur apprentissage, il suffit de les initier à des choses toutes simples comme : « D'où viennent les œufs et le yogourt ? » « Comment poussent le brocoli et les poires ? » Donnez ainsi priorité à des jeux et des activités de découvertes et d'explorations des aliments, et parlez de leur provenance tout en valorisant les expériences sensorielles. Ces occasions amèneront l'enfant à apprécier davantage le merveilleux monde des aliments. Les activités portant sur la nutrition permettent de toucher facilement toutes les dimensions du développement global de l'enfant. Voici quelques idées d'activités éducatives :

COMME
DANS

C R É A T I V I T É

Pourquoi ne pas développer la créativité de l'enfant en parlant des aliments ? Par exemple, mettez-le au défi d'inventer un repas qui contient des pommes ou demandez-lui de trouver l'utilité d'un ustensile de cuisine particulier (ex. : un fouet, une spatule, une râpe, un couteau économe). Inventer une chanson annonçant le début de la collation est également une bonne idée. Ce faisant, vous stimulez l'imaginaire de l'enfant et créez une ambiance agréable au moment de la collation.

Découvertes

- Classer des aliments selon différentes caractéristiques (grosceur, couleur, forme, saveur, texture). Par exemple, demander à l'enfant de classer différents types de pâtes alimentaires, de la plus courte à la plus longue.
- Bander les yeux d'un enfant et lui faire deviner, par le toucher et l'odorat, l'aliment qui se trouve dans ses mains. La même activité peut se faire en goûtant l'aliment mystère.

Activités physiques

- Mimer des activités liées à l'alimentation. Les enfants font un mime à tour de rôle pendant que les autres essaient de deviner. *Suggestions de thématiques* : métiers de l'alimentation (ex. : cuisinier, jardinier), actions liées aux aliments (ex. : acheter des légumes, boire un verre de lait, couper du pain), etc.
- Jouer à cuisiner un potage. Chaque enfant représente un aliment avec une image qui servira à concocter un potage. Au son de la musique, les enfants se déplacent partout. Le cuisinier (l'éducatrice) arrête la musique et les enfants s'empressent de s'asseoir sur une chaise. Celui qui se retrouve sans chaise doit donner son aliment au cuisinier pour faire un bon potage. Le jeu se poursuit en retirant une chaise à chaque fois. Ainsi, tous les ingrédients de la recette pourront être explorés.

Ateliers culinaires et dégustations

- Des activités de choix pour découvrir les aliments ! Que ce soit pour assembler un sandwich, faire sa propre salade de fruits ou préparer un lait frappé, ne pas hésiter à laisser les enfants mettre la main à la pâte.

Visites éducatives

- Emmener les enfants à la boulangerie, au marché public, à la ferme laitière, dans un verger, etc. Les enfants apprendront d'où viennent certains aliments qu'ils consomment. Pourquoi ne pas profiter de l'automne pour visiter un champ de courges et rapporter des citrouilles pour les décorer à l'occasion de l'Halloween ?

Arts

- Faire un napperon avec un carton que l'enfant peut décorer à son goût. Plastifier le napperon avant de s'en servir au repas. *Suggestions de thématiques* : aliments préférés de l'enfant, aliments rouges, etc.
- Reproduire des aliments avec de la pâte à modeler. *Suggestions de thématiques* : créer un potager avec des légumes, faire une salade de fruits, représenter des aliments pour la collation, etc.



Mini-pitas

Pommes

Fromage

Épinards

À vos tabliers, les enfants!
 Après s'être lavé les mains, les enfants seront ravis de vous aider en :

- lavant les fruits et les épinards;
- mesurant le fromage râpé et le yogourt;
- mélangeant les fruits, le fromage et le yogourt;
- déposant la garniture sur leur mini-pita;
- saupoudrant la cannelle.

Les bienfaits généraux des familles d'aliments pour certaines parties du corps peuvent être abordés au cours des activités éducatives :

Familles d'aliments	Exemples de bienfaits pour le corps
Légumes	Permettent au corps de se défendre contre les microbes
Fruits	Fournissent des petits balais qui nettoient le ventre (fibres)
Aliments provenant des céréales	Fournissent de l'énergie au corps pour bouger
Produits laitiers	Aident à former et à garder les os et les dents solides
Viandes, volailles, poissons, œufs et légumineuses	Aident les muscles à grandir

Est-ce que j'ai faim?

Dès sa naissance, l'enfant est capable de se nourrir selon ses besoins. Par exemple, le bébé pleure lorsqu'il a faim et repousse le sein ou le biberon quand il est rassasié. Cette capacité à gérer son petit ordinateur interne doit être entretenue et encouragée lorsque l'enfant mange à la table avec ses amis et sa famille. C'est lui qui décide de la quantité qu'il mange au repas selon ses signaux de faim et de satiété. Comment l'amener à prendre conscience de ces signaux? Avant le repas, demander à l'enfant ce qu'il ressent. A-t-il des gargouillis dans le ventre? A-t-il faim? A-t-il soif? Après le repas, demander à l'enfant si ces signaux ont disparu. Cet exercice l'aidera à manger selon sa faim, sans compter qu'il enrichira peut-être son vocabulaire.



NUTRITION
 LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA
educationnutrition.org



Avec l'aide de nos petits chefs

MINI-PITAS DU VERGER

Rendement : 10 bouchées

Ingrédients

-
- 10** mini-pitas de blé entier

- 1** pomme

- 1** poire

- Environ 5 feuilles** jeunes épinards

- 160 ml (2/3 tasse)** fromage Cheddar râpé

- 60 ml (1/4 tasse)** yogourt à la vanille à environ 2% ou plus de M.G.

- cannelle moulue, au goût
-

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Placer les mini-pitas sur une plaque à biscuits et les griller au four environ 5 minutes.
3. Couper la pomme et la poire en petits dés.
4. Hacher les épinards.
5. Dans un bol, mélanger les morceaux de fruits, les épinards, le fromage et le yogourt.
6. Distribuer le mélange sur les 10 mini-pitas.
7. Saupoudrer de cannelle, au goût.

Bon appétit!



La cyberdépendance

Par Éducation-Coup-de-Fil

Cyberdépendance... un nouveau terme que tout le monde comprend même s'il ne fait pas encore consensus, et pour cause : dépendance à quoi ? À quelle substance ? On sait qu'Internet, c'est tout et rien...

Au-delà du terme se profile toutefois une réalité qui n'est plus contestable : un nombre de plus en plus important de personnes « consomment » Internet de façon telle qu'elles présentent les mêmes comportements et symptômes psychologiques qu'une dépendance à toute autre drogue. Mariane Sergerie définit la cyberdépendance comme suit : « Une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés (problèmes sociaux, psychologiques, scolaires et professionnels) et qui amène un sentiment de détresse chez l'individu ». (Sergerie 2010)

L'arrivée d'Internet dans la vie sociale a produit une révolution gigantesque et frappé le monde comme un raz-de-marée! Internet arrive de façon quasi universelle dans l'espace vital de chaque personne. En plus d'être abordable, socialement désirable et d'une grande efficacité, il peut être une source inépuisable de plaisir et de gratification spontanée, particulièrement dans les jeux de rôle où l'on devient celui qu'on rêve d'être, dans un monde sans fin... Il offre l'anonymat nécessaire pour être visible, se raconter, se fabriquer une personnalité « virtuelle », un espace où tous les discours ont la même valeur. En un mot, l'offre d'Internet est sans mesure...

L'arrivée d'Internet dans la vie sociale a produit une révolution gigantesque et frappé le monde comme un raz-de-marée!



Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux devant les grandes vertus d'Internet... Certains facteurs de risque présents chez des individus peuvent les précipiter dans cet « ailleurs » où les difficultés de la vie, le stress, les souffrances font une pause. Au Centre Dollard-Cormier, on parle de trois catégories de facteurs de risque : biologiques, tels que dépression, anxiété, etc.; psychologiques, tels que faible estime de soi, personnalité dépendante, narcissisme, évitante, etc.; et finalement, environnementaux, tels que faible réseau social, écran « gardienne », adolescence et importance des relations intimes, caractéristiques très attirantes des jeux, accessibilité, anonymat, etc.

Comme disait ce grand sage : « Trop d'une bonne chose devient une mauvaise chose. » Les parents d'aujourd'hui n'ont pas le choix de se positionner par rapport à cette réalité et de prendre conscience qu'Internet peut offrir le meilleur, mais aussi le pire...

Il existe d'excellents écrits pour les parents sur ce vaste sujet, impossible à traiter ici en quelques mots. Voici cependant trois points qui peuvent nourrir votre réflexion : pour les parents dont les enfants sont encore jeunes, la prévention est la règle d'or et elle commence par l'exemple parental. Comment transmettre à son enfant l'importance d'une utilisation sobre et contrôlée des technologies de communication lorsque l'on est soi-même « connecté » à chaque instant ? Les enfants nous regardent beaucoup plus qu'ils ne nous écoutent... Le second point concerne l'importance d'instaurer des règles qui reflètent notre position personnelle face à ces technologies et d'être fermes et constants par la suite : cela représente tout un défi, particulièrement lorsque l'écran pourrait nous apporter le calme dont nous aurions besoin... Enfin, en troisième lieu, en prévision de la période de l'adolescence, il vaut la peine d'aider les enfants à développer des intérêts nombreux et variés qui pourront devenir éventuellement des alternatives à l'écran... ■

Pour informations :

Éducation-Coup-De-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.



Téléphone : 514 525-2573 ou Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com

Déjà le retour à l'école à prévoir!

par Marlène, intervenante à Éducation-Coup-de-Fil

Les préparatifs de la rentrée scolaire commencent à germer dans la tête des parents et des enfants dès les premières semaines d'août. Le compte à rebours est déclenché et les dépliants promotionnels le rappellent généreusement.

Après la pause de l'été, le rythme scolaire revient avec les routines et les adaptations. Pour certains enfants, le retour en classe est en partie une fête de retrouvailles d'amis et d'activités, pavées de bonnes intentions pour utiliser crayons et cahiers neufs. Pour d'autres, la capacité de s'ajuster à un changement est plus long et complexe. Apprivoiser l'école inclut aussi, pour plusieurs jeunes, l'adaptation à la garderie en milieu scolaire, au changement de garde parentale, au transport en autobus.

Établir des stratégies gagnantes

La semaine précédant la rentrée, reprenez progressivement un horaire concernant les heures de coucher.

Aidez votre enfant à se familiariser avec son environnement scolaire, notamment en visitant sa cour d'école et les environs. En profiter pour le rassurer sur la sécurité dans l'école, le rôle du personnel, la manière dont se fera son retour à la maison avec ou sans service de garde. Si les parents sont séparés, lui expliquer le déroulement de l'entente prise entre papa et maman.

Présentez-lui une version positive de l'école comme étant un lieu pour connaître de nouveaux amis, jouer dans la cour d'école, devenir plus savant, faire des découvertes intéressantes sur différents sujets et activités.

Prévoyez une routine à appliquer dès le début. Le fait de confectionner avec lui un tableau simple, illustrant l'emploi du temps le matin, permet aux jeunes de se structurer les jours d'école. Un autre peut aussi être préparé pour le soir, incluant des blocs de temps : leçons-devoirs, temps de jeux, de repas, temps libre, activités parascolaires, préparation au coucher... Ainsi, le jeune visualise que la soirée entière n'est pas réservée exclusivement aux travaux scolaires.

Participez aux rencontres parents-professeurs-direction permet de mieux comprendre les attentes scolaires et d'en connaître les ressources.

Conscientisez l'enfant que l'adaptation à la routine, au professeur, à l'horaire scolaire doit être faite par tous les enfants de sa classe, pas seulement par lui. Il doit aussi savoir que les parents n'ont pas le pouvoir de changer les règles de l'école, mais qu'ensemble, parents et enfants pouvez arriver à trouver la meilleure stratégie.

La vie de groupe en classe, au service de garde ou dans l'autobus apporte son lot de stress. Les enfants ne sont pas toujours des amis gentils entre eux. Lors du retour à la maison, un peu de calme, ou au contraire un moment de jeu actif peut être un besoin important pour votre enfant.

Le mois de septembre est un mois de transition, nous n'y échappons pas. Soyez confiants. Observation, ajustement et collaboration sont de mises pour trouver la zone de confort pour la famille. ■

Participez aux rencontres
parents-professeurs-direction
permet de mieux comprendre
les attentes scolaires et d'en
connaître les ressources.





Petits pieds !

On vous propose ici des activités parfaites pour une journée chaude. Vite, on se déchausse et on joue avec nos pieds !

Nous sommes fières d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.



1

Mes pieds !

Commencez la journée en invitant les enfants à s'asseoir autour de vous. Aimes-tu marcher pieds nus ? L'été, nous avons l'occasion de marcher pieds nus plus souvent car il fait chaud. Combien d'orteils as-tu ? Comptez ensemble. Dix ! Lequel de tes orteils est le plus petit ? Le plus grand ?

2

En avant, les pieds !

Matériel nécessaire :

Des crayons à maquillage (ou des crayons-feutres lavables)

Activité de groupe : Dessinez un point d'une couleur (bleu, par exemple) sur le dessus du pied droit de chacun des enfants et un point d'une autre couleur (rouge, par exemple) sur le dessus de leur pied gauche. Ensuite, les enfants se placent derrière une ligne de départ, les uns à côté des autres. Nommez une des couleurs et les enfants avancent ce pied d'un pas. Nommez l'autre couleur et ils avancent l'autre pied. Continuez à nommer les deux couleurs, en nommant parfois une couleur trois fois de suite ! C'est difficile ! Et les deux couleurs en même temps ? Les enfants font un bond ! Le jeu se termine lorsque les enfants franchissent la ligne d'arrivée.

3

Petits pieds colorés

Matériel nécessaire : Des grandes feuilles de papier, de la gouache, des assiettes de carton pour la gouache, un bac d'eau savonneuse, des débarbouillettes et des serviettes

Atelier extérieur : Versez la peinture dans des assiettes et invitez les enfants à piler dans la peinture puis à marcher sur leur feuille. À la fin, ils se lavent les pieds dans le bac d'eau savonneuse.

À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, ziraf.com, cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-PPA865T.

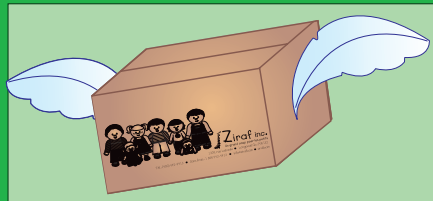
Cette année avec Ziraf...

TROUSSE MULTI-ÂGE (2 à 5 ans) Thèmes pour l'année 2013-2014	
Septembre 2013 Tout le monde à bord... pour la rentrée ! Des bonnes pommes !	Février 2014 ♥ Coeurs en fête ♥ Champions d'hiver !
Octobre 2013 Découvrons les amérindiens Grosses citrouilles d'Halloween !	Mars 2014 À l'épicerie Bonne nuit, lune ! Plein de sous !
Novembre 2013 Comme à l'école ! Toutous à la garderie ! Moutons... de laine	Avril 2014 Atochoum ! Lapins en chocolat ! Bouquets colorés !
Décembre 2013 Petits rennes de Noël	Mai 2014 C'est la fiesta ! Drôles d'oiseaux ! Des fourmis partout !
Janvier 2014 Sur la banquise Un voyage autour du monde	Été 2014 Dans les manèges Crabes et compagnie !

NOUVEAUX THÈMES !

TROTTI-TROUSSE (18 à 3 ans) Thèmes pour l'année 2013-2014*	
Septembre 2013 Pommes à croquer !	Février 2014 ♥ Mon toutou préféré ♥
Octobre 2013 On passe l'Halloween !	Mars 2014 Bonne nuit, les amis !
Novembre 2013 Drôles de clowns !	Avril 2014 Le lapin de Pâques arrive !
Décembre 2013 Tout un cadeau !	Mai 2014 P'tites bibittes
Janvier 2014 Chiens, chats et poissons rouges	Été 2014 Allons au zoo !

*Même thèmes qu'en 2010-2012



La trousse et la trotti-trousse Ziraf...
La trousse multi-âge et la trotti-trousse (18 mois à 3 ans) Ziraf sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !

Ziraf inc.
Un grand coup pour les petits...

Consultez notre site Internet ziraf.com ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.



Ziraf inc. • 2150, rue de la Province • Longueuil, Qc • J4G 1R7 • (450) 442-4413 • 1 866 442 4413

DEVENIR MEMBRE DU RIOPFQ

Depuis 1983, le RIOPFQ invite les organismes intéressés à se regrouper afin de contribuer à développer la politique familiale québécoise. Plusieurs actions du RIOPFQ ont concouru à la concrétisation de ce que l'on peut appeler aujourd'hui la politique familiale du Québec.

Il reste encore beaucoup à faire. C'est pourquoi nous vous invitons à vous joindre à nous, d'enrichir le Regroupement de votre expertise, et faire en sorte que la famille soit toujours au cœur des priorités pour tous.

Le RIOPFQ rassemble les organismes partageant un intérêt marqué pour la famille, afin de réfléchir, inspirer et contribuer à une politique familiale dont la réalité de tous ses membres est tenue en compte.


Les membres du RIOPFQ bénéficient de plusieurs avantages et services, dont l'organisation d'un Déjeuner-croissant en collaboration avec le RIOPFQ. L'organisme hôte choisit le thème et le lieu de l'activité. Le RIOPFQ aide à l'organisation et offre les services d'un vidéographe afin de capter les conférences et d'en faire un dvd souvenir, qui pourra aussi servir d'outil promotionnel pour cet organisme.

au service de la famille

LE RIOPFQ OFFRE UNE VITRINE À SES MEMBRES PAR :

- Organisation d'un Déjeuner-croissant en collaboration avec le RIOPFQ
- Des micros-sites sur www.riopfq.com
- Le *Familléduc*, la revue des familles
- Le bulletin du RIOPFQ pour partager les informations des membres
- Un réseautage de qualité
- Des tables de discussions

Pour plus d'information, visitez le www.riopfq.com
ou téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 



Le Regroupement inter-organismes
pour une politique familiale au
Québec (RIOPFQ) mobilisé pour
la famille québécoise !!