

## Horaire détaillé du service de garde

Journée pleine – le mercredi 14 mars 2018

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 7 h - 9 h         | <b>Accueil des enfants et exploration des centres</b>  |
| 9 h - 9 h 30      | <b>Collation</b>   |
| 9 h 30 - 10 h 15  | <b>Jeux extérieurs / gymnase / motricité globale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bricolage avec matériaux divers</li><li>• Faire de la pâte à modeler (recette)</li><li>• Lecture individuelle</li></ul>                             |
| 10 h 15 - 10 h 45 | <b>Activités dans les centres</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire et jouer avec de la Glak</li><li>• S'amuser avec les casse-têtes</li><li>• Dessins libres – Créations</li></ul>  |
| 10 h 45 - 11 h 15 | <b>Nettoyage et activités calmes</b>   |
| 11 h 15 - 11 h 30 | <b>Routine des toilettes et lavage des mains</b>   |
| 11 h 30 - 12 h 00 | <b>Diner</b>   |
| 12 h 30 - 13 h    | <b>Jeux extérieurs / gymnase / motricité globale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Marche à la bibliothèque publique Waverly</li><li>• Explorer les livres et les ressources</li><li>• Explorer la nature autour du quartier</li></ul> |
| 13 h - 13 h 30 -  | <b>Temps de rassemblement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Montre et rencontre - jeux de société de la maison</li></ul>   |
| 14 h - 14 h 30    | <b>Activités dans les centres</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeux de société</li><li>• Bricolage avec matériaux divers</li><li>• S'amuser avec les casse-têtes</li></ul>  |
| 14 h 30 - 15h     | <b>Collation</b>   |
| 15 h - 18 h       | <b>Jeux calmes / extérieur / gymnase</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeux imaginatifs – Art dramatique</li><li>• Jouer dans le centre de la cuisine</li><li>• Constructions avec les blocs Lego</li></ul>                            |

**\* Afin de satisfaire les attentes de l'outil de l'assurance de la qualité**

**\* Offrir 3 équipements pour chaque période de jeux extérieurs**

**\* Planifier, documenter et offrir 5 activités dans divers centres intérieurs**

# 4 bienfaits des casse-têtes... pour enfants et adultes



Jouer est important pour les enfants... comme pour les adultes. Et les **casse-têtes** ne font pas exceptions! Et si dans une image décomposée en 1000 morceaux se trouvait un moyen de stimuler votre cerveau et une incitation à la détente?

## 1 - Favoriser la concentration... et la détente

En faisant un casse-tête, on fixe notre attention et peu à peu, on prend de la distance avec la réalité. Voilà pourquoi beaucoup d'adultes associent les puzzles à un moment où ils peuvent presque « tout oublier ». On décroche, quoi? Mais ce bienfait n'est pas garanti : pour certains, les puzzles les détendent, pour d'autres, pas du tout. On considère donc les casse-têtes comme un des nombreux outils (comme les mots croisés, le coloriage, le tricot, les Sudoku, les mandalas, etc.) pouvant nous aider. À nous de faire des essais afin de trouver notre hobby anti-stress!

## 2 - Stimuler les neurones

Faire des casse-têtes serait un type de mise en forme pour notre cerveau. On fait travailler notre esprit cognitif en stimulant différentes zones. Une façon de réduire la chute de nos facultés cognitives. De nombreuses études démontrent que les jeux d'esprit sont bons autant pour le cerveau des enfants que pour celui des adultes. Aussi, lorsqu'on se concentre vraiment sur une seule activité, il arrive qu'on fasse un autre type de «ménage» dans notre tête. Tout à coup, on trouve, sans vraiment s'en rendre compte, des solutions nouvelles à un problème.

## 3 - Aiguiser son sens de l'observation

Pour réussir un casse-tête, il faut être capable de bien observer les morceaux et leur forme particulière. Avec les enfants, on les incite à devenir de petits « détectives » quand ils partent à la recherche d'un morceau en particulier : devra-t-il être courbé, avec un trou, avec du bleu? Les enfants comprennent qu'il faut recueillir des indices pour parvenir à terminer le casse-tête. Les casse-têtes permettent de travailler notre perception : on doit parvenir à se faire une image mentale.

## 4 - Exercer notre patience

Les casse-têtes mettent à rude épreuve notre patience tout en nous forçant à être persévérantes. Impossible d'être rapide et expéditif! Plus il y a de morceaux, plus la réalisation du casse-tête est longue et difficile. C'est pourquoi il est bon de faire des casse-têtes avec les enfants : on les aide à devenir patients. Bon truc : on les accompagne dans cette activité pour éviter qu'ils abandonnent trop rapidement. Ainsi, ils comprennent que pour obtenir un résultat, il faut parfois y aller étape par étape. C'est très formateur. Et nous aussi on a parfois besoin de nous rappeler que tout n'est pas instantané dans la vie!