CHERCHE ET TROUVE

LES PETITS PERSONNAGES!

0-12 MOIS

Laissez votre poupon libre de ses mouvements en privilégiant le tapis d'éveil. Placez des objets aux couleurs et textures variées et de petits livres à sa portée pour le stimuler.

ACTIVITÉS PARENT(S)-ENFANT(S)

Votre enfant apprend par l'exemple et il vous observe en tant que modèle. Jouez avec lui! Ses meilleurs souvenirs seront ceux passés avec vous.

DANGER RÉEL / PERÇU

Permettez à votre enfant de sauter, de grimper et de tester ses limites dans un environnement sécuritaire. En limitant vos interventions, il apprendra à évaluer les risques lui-même.

JEU ACTIF LIBRE

Offrez suffisamment de temps libre à votre enfant pour qu'il puisse inventer ses propres jeux et les étoffer. Ainsi, il augmentera son autonomie et sa confiance.

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

Dès la naissance, votre enfant a besoin de toucher et d'explorer. Encouragez-le à expérimenter des mouvements à son rythme afin qu'il devienne plus habile.

TRANSPORT ACTIF

Intégrez à votre routine la marche ou le vélo pour vous déplacer en famille lorsque c'est possible. Votre enfant apprendra les consignes de sécurité à vos côtés.

INTENSITÉ DANS LE JEU

Un enfant a besoin de plusieurs périodes de jeu actif par jour pour atteindre un total variant entre 1 h à 3 h, selon son âge. Un enfant essoufflé et qui a chaud est un enfant qui a bien joué.

JEU EXTÉRIEUR

Les grands espaces permettent de dépenser plus d'énergie, de prévenir la myopie et d'améliorer la concentration. Votre enfant découvrira la nature et son potentiel!

JEU INTÉRIEUR

En lui offrant du matériel varié, votre enfant peut être actif même dans de petits espaces. Par exemple, il peut construire un abri, faire des culbutes ou lancer des objets dans un seau.

MOTRICITÉ FINE

Permettre à votre enfant de manipuler des ustensiles, d'attacher un bouton ou de faire des constructions l'aideront à coordonner ses mains et ses doigts avec plus de précision.

TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS

Un enfant apprend mieux par l'interaction avec une personne. Réservez le temps écran pour des activités éducatives et éteignez tout pendant les repas et avant le coucher.

MOINS DE 2 ANS

2 À 5 ANS

DÉJÀ TERMINÉ? CONTINUE À CHERCHER:

COSMOSS

Pour que chaque **jeune** développe son **potentiel**

L'HIVER