



L'HIVER



CAUSERIE

- Discutez de la température et utilisez un tableau de météo que vous pouvez fabriquer avec les enfants. Asseyez-vous avec les enfants et chaque jour, désignez un enfant qui identifiera la météo du jour en regardant à l'extérieur.
- Parlez des saisons et des vêtements que l'on porte l'hiver.
- Discutez de ce que les animaux mangent en hiver.
- Parlez de la neige, des flocons, des boules, d'un igloo, etc.
- Parlez de ce que le temps froid fait à notre corps. Comment peut-on se protéger contre le froid d'hiver? Est-ce que les animaux ont des bottes et des mitaines, pourquoi ou pourquoi pas?



AMÉNAGEMENT

Bac thématique pour l'hiver : draps blancs, boules de styromousse, images d'hiver, livres thématiques, bottes, mitaines, cache-cou, pelles, figurines d'hiver, animaux polaires, canne à pêche, papier de soie blanc, neige artificielle, sac de ouates, gouache blanche, pâte à modeler, sucre, farine, sel, riz, maïs soufflé, etc.

LE COIN DES ATELIERS

Coin construction (blocs)

- On sort uniquement les blocs blancs, bleus et gris si on en a en quantité suffisante.
- On peut faire un tapis de neige avec de la ouate en rouleau... pour faire des constructions sur la neige.
- C'est le temps de faire le tri et de sortir les animaux qui vivent avec nous en hiver.
- On peut y mettre un bac de sel (ou de sucre) et laisser les enfants rouler dedans avec leurs petites autos.
- Quelques personnages qui se transformeront pour faire du ski ou de la planche.
- Décorez le coin avec des images de motoneige, de skieurs ou d'igloo.

Coin arts/dessins

- Des brillants et de la colle brillante.
- Quelques dessins à colorier de l'hiver.

- Du papier construction, du papier de soie, toutes sortes de papiers aux couleurs froides (bleu, blanc, gris...).
- Du sel à coller pour faire un dessin sur un papier foncé.
- Des craies à tableau pour dessiner sur du papier construction foncé.
- De la ouate à coller sur des dessins ou en collage libre.
- Un modèle pour faire des flocons de neige en papier.
- Faire des flocons avec de la colle blanche et du papier ciré. On dessine le flocon avec la colle, on laisse sécher et après on décolle doucement...le résultat est spectaculaire.
- De la peinture avec des cubes de glace colorés.



Coin jeux de rôle

- Des vêtements d'hiver de toutes les sortes... des mitaines dépareillées, des bas de laine, etc.
- Un chaudron pour faire de la soupe et des bols.
- De la vaisselle pour faire du chocolat chaud.
- On peut décorer le coin avec des images de paysages d'hiver. On peut même fabriquer une fausse fenêtre et y construire un paysage d'hiver.
- On peut fabriquer un foyer en carton et quelques bûches.

.Coin manipulation

- Pâte à modeler blanche, bleue et grise... on peut y ajouter des brillants, les amis adorent.
- Jeu d'association avec les sports d'hiver (ex : un patin et un enfant qui patine).
- Casse-tête sur le thème... si on en trouve!
- Des cubes de sucre pour construire des igloos.
- Des mini guimauves pour construire des bancs de neige.
- Bouteilles de stimulation remplies de plein de choses aux couleurs de l'hiver.

Coin lecture/relaxation

- Des livres sur l'hiver remplis d'images magnifiques.
- De vieux calendriers à feuilleter.
- Albums photo des amis de la garderie qui jouent dehors.
- Des lumières bleues et blanches pour faire un petit coin relaxation magique.
- Des marionnettes et toutous (animaux polaires, bonhommes de neige, etc.)



Coin bac sensoriel

Bac à eau : avec de l'eau colorée bleue.

Bac de sel ou de sucre : on peut y cacher des objets ou ajouter des cocottes, des branches de pin, du sapinage... ou encore y cacher des objets tout blancs que les amis doivent trouver!

- **De la vraie neige avec des mitaines et des gants pour la manipuler.**

Bac de glace : lorsqu'il fait assez froid, il suffit de laisser le bac dehors toute la nuit et après, les bonhommes peuvent patiner dessus.

Bac de crème fouettée ou plutôt manipulation-dégustation.

Grand bac ou petite piscine (il doit être assez grand) y mettent de la farine (la neige). Les enfants **et vous aussi** enlevez leurs chaussures et bas et s'y promènent en faisant bouger les orteils.

Coin science/cuisine

- Dégustation de différents aliments ou condiments blancs (sucre, sel, sucre à glacer, farine...)
- On peut faire un gâteau et le crémier... à la vanille.
- Simplement, fouettez de la crème!
- Les mélanges de couleurs... si on ajoute du blanc, ça fait quoi? Quel est le résultat?
- Si on mélange de l'eau et de la farine?
- Des sculptures de patates pilées.

Mousse à neige

1 tasse de poudre à lessive Ivory neige délayée dans $\frac{1}{2}$ tasse d'eau (ajoutez de la gouache si désirée). Battre au malaxeur jusqu'à ce que le mélange soit épais.

Mettre dans un bol et les enfants dessinent avec leurs doigts sur le papier ou sur une surface lavable.



Qu'est-ce qui manque?

Habillez-vous en vêtements d'hiver (des mitaines, une tuque, un cache-cou, des bottes) et demandez aux enfants de bien regarder. Par la suite, les enfants doivent baisser la tête et pendant ce temps, enlevez un vêtement. En regardant à nouveau, ils doivent trouver ce qu'il manque.



Trouvez les paires

Mélangez plusieurs mitaines, gants, bottes et demandez aux enfants de trouver les paires.

Igloo

Recouvrez une table à l'aide de draps blancs. Ajoutez des livres sur les animaux polaires ainsi que des figurines diverses. Les enfants entrent sous la table pour s'amuser dans l'igloo.



La neige

Mettez de la neige propre dans un grand bac, invitez les enfants à y construire différentes choses. Les enfants réaliseront que la neige fond vite, qu'elle se transforme en eau.

Ensuite, prenez une assiette d'aluminium, versez-y l'eau de la neige fondue. Remettez l'assiette à l'extérieur et faites observer aux enfants le phénomène de l'eau qui devient de la glace.

Tableau de feutrine paysage d'hiver

Prenez quatre feuilles de feutrine de couleur noire. Collez-les sur un grand carton que vous accrocherez au mur.

Avec l'aide des enfants, tracez et découpez différentes formes de feutrine de couleurs variées. Vous verrez que les formes collent et tiennent simplement sur la feutrine. Les enfants s'amuseront à faire et défaire des paysages d'hiver. Changez les formes au fil des saisons et des thématiques.



La neige tombe

Mettez à la disposition des enfants une couverture.

Les enfants déchirent plusieurs bouts de papier blanc. Ensuite, ils les mettent sur la couverture. Chaque enfant tient un coin de la couverture et s'amuse à faire des mouvements de manière à ce que la neige danse sur la couverture. Quand tous les papiers sont par terre, les enfants les remettent sur la couverture et recommencent.

Tempête de neige

Videz une dizaine de sacs de boules de ouate au centre du local, les enfants s'amuse à lancer les boules de ouate dans les airs, ils peuvent se rouler dedans, se coucher. Ils peuvent y construire des routes enneigées, etc.



Cache-cache d'hiver

Choisissez un objet avec les enfants. Ensuite, désignez un enfant pour cacher l'objet dans la neige que les autres enfants devront chercher. L'enfant qui trouve l'objet le cache à son tour.

Chasse au trésor dans la neige

Faites plusieurs glaçons de toutes les couleurs avec les enfants.

À l'extérieur, cachez les glaçons colorés que ces derniers devront trouver. Si l'âge des enfants le permet, demandez-leur de les trouver par couleur (exemple : Samuel trouve les rouges, Juliette trouve les bleus, ou simplement tout le monde rapporte les glaçons rouges, et ainsi de suite).

Le patinage de vitesse

Établissez un parcours avec un certain nombre d'obstacles. Donnez à chaque enfant deux boîtes de papiers mouchoirs vides. Les enfants placent les boîtes dans leurs pieds et patinent en évitant les obstacles.



Patinage artistique

Mettez de la musique et les enfants font semblant de faire du patinage artistique partout dans le local. Quand la musique arrête, tout le monde tombe par terre. Quand la musique reprend, ils se remettent à patiner. Le jeu dure le temps d'une chanson.

Vive la neige

Placez des paniers vides sur le côté, faites rouler des boules de neige le plus près du panier. L'objectif est d'avoir le plus de boules de neige dans son panier.

ACTIVITÉ CULINAIRE



Le Jell-O sur la neige

Suivez la recette d'une préparation de Jell-O. Laissez la préparation refroidir, mais ne la laissez pas prendre. Demandez aux enfants de verser le liquide sur la neige et observez la transformation du Jell-O.



Un bon chocolat chaud

Une collation extraordinaire à l'extérieur. Un délicieux chocolat chaud, il n'y a rien de mieux pour se réchauffer !

Bananes glacées

Quelques bananes mûres, chocolat fondu (facultatif)
Faites congeler les bananes. Vous pouvez aussi les tremper dans du chocolat et les congeler par la suite.
C'est un vrai régal!



La crème glacée du prof

125 ml (1/2 tasse) de lait 3,25%

125 ml (1/2 tasse) de crème 10%

45 ml (3 cuillerées à table) de sucre

Arôme artificiel (extrait de vanille, d'érable, d'orange, d'amande, etc.)

Colorant alimentaire (facultatif)

120 ml (8 cuillerées à table) de sel fin (de table)

1 litre (4 tasses) de glaçons

Un grand sac de plastique à congélation Ziploc®

Un petit sac de plastique Ziploc®

Une tasse à mesurer

Pépites de chocolat, confiture, petits bonbons (facultatif)

Des mitaines

Verse le lait et la crème dans la tasse à mesurer. Ajoute 3 cuillerées à table de sucre, quelques gouttes d'arôme artificiel et, si tu le désires, quelques gouttes de colorant alimentaire. Brasse bien ton mélange.

Transvide tout le contenu dans le petit sac Ziploc. Referme-le bien en t'assurant qu'il y a le moins d'air possible à l'intérieur. S'il y a trop d'air à l'intérieur, le sac pourrait s'ouvrir.

Mets les 4 tasses de glaçons dans le grand sac de plastique. Saupoudre les 8 cuillerées à table de sel sur les glaçons.

Insère le petit sac de plastique contenant ton mélange à crème glacée au centre de la glace du grand sac. Ferme le grand sac. Après avoir mis des mitaines, malaxe doucement le grand sac de plastique pendant 5 minutes.

Sors le petit sac et rince-le un peu pour éviter que le sel ne tombe à l'intérieur en l'ouvrant. La crème glacée devrait être prête. Sinon, remets le petit sac à l'intérieur du grand sac et continue.

Quand la crème glacée est prête, dépose-la dans un bol et ajoute la garniture de ton choix.

Bonne dégustation!

Que se passe-t-il?

Le but de cette expérience est de congeler ton mélange sans congélateur. Pour geler, la future crème glacée doit perdre de la chaleur, c'est-à-dire de l'énergie. Qu'est-ce qui lui prendra son énergie? C'est la glace saupoudrée de sel.

Le sel fait fondre la glace plus vite. Ce passage de l'état solide (glace) à celui de liquide (eau) nécessite de l'énergie. Cette énergie provient de la crème glacée, qui en perdant sa chaleur au profit de la glace, refroidit beaucoup et devient solide. Si tu n'avais pas mis de sel, congeler ta crème glacée aurait pris beaucoup plus de temps. Tu aurais probablement dû changer de glaçons avant d'y arriver.

Bonhomme en guimauve

Faites un bonhomme de neige en guimauve. Utilisez des géantes et des miniatures. Des réglisses pour le foulard, des raisins pour les yeux, des bretzels pour les bras, etc.

BRICOLAGE

Vent d'hiver

Donnez une paille, de la gouache bleue et un papier glacé blanc à chaque enfant. (Papier tactile ou vous pourriez prendre un papier ciré). Mettez de la gouache au centre du papier. Les enfants peuvent y ajouter des brillants à leur choix. Ensuite, avec la paille, ils soufflent sur la gouache comme le fait le vent d'hiver. La gouache s'éparpille sur le papier. Laissez sécher.

Un gâteau pour les oiseaux

Le froid hivernal donne aussi faim aux oiseaux. Tu peux leur faire un gâteau spécial.

Avec l'aide d'un adulte, faire fondre environ 125 g de graisse végétale dans une casserole. Laisser refroidir puis ajouter 75 g de miettes de pain, petits morceaux de gâteau, biscuits ou céréales, 50 g d'arachides et de graines de tournesol (attention aux allergies).

Prends un contenant propre (margarine ou autre, 250 g) et fais un trou dans le fond. Dans le trou, passe une ficelle de 30 cm de long. Laisse un bout sous

le trou et fais un nœud. Avec une cuillère, mets le mélange autour de la ficelle en le pressant fermement dans le contenant. Quand celui-ci est plein, recouvre-le d'une soucoupe et place-le au réfrigérateur pour la nuit. Pour démouler le gâteau, retourne-le et frappe le fond du contenant.

Suspends le gâteau à une branche d'arbre de ton jardin. Les oiseaux ne tarderont pas à venir le déguster.

Décore le gâteau

Voici une idée toute simple pour décorer un gâteau. Place un napperon de papier sur le gâteau et saupoudre-le de sucre en poudre. Enlève délicatement le napperon et tu auras le dessin d'un joli flocon de neige sur le gâteau!

CHANSON ET COMPTINES

Bonhomme, bonhomme

Bonhomme, bonhomme

Viens-tu glisser ?

Bonhomme, bonhomme

Viens-tu glisser ?

Viens-tu glisser sur cette côte-là ?

Viens-tu glisser sur cette côte-là ?

Viens apporte ta traîne sauvage, tout c'qu'il faut c't'un peu d'courage!

Bonhomme!

Viens, viens l'hiver est là,

Faut bouger plus vite que ça!



C'est l'hiver

(Air: Frère Jacques)

C'est l'hiver, c'est l'hiver

Y fait froid, y fait froid

Je m'habille chaudement, je m'habille chaudement

Et je suis bien, et je suis bien.

J'aime les sports, j'aime les sports

En hiver, en hiver

On fait des olympiades, on fait des olympiades

Tous en ensemble, tous ensemble

LE VENDREDI, ORGANISEZ UNE JOURNÉE CARNAVAL D'HIVER

Tous les enfants sont des duchesses et ducs.

Chaque enfant est couronné reine ou roi pour la journée dans la journée. Vous déterminez un privilège de roi et de reine pour chaque enfant (ex : ne range pas les jouets, ne fait pas de repos, etc.)

Course à relais

Un enfant doit remplir une chaudière de neige et la passer dans une corde qu'il tient, l'autre enfant tient l'autre extrémité de la corde et ils doivent réussir à faire bouger la chaudière jusqu'à l'autre.

Je suis dans les nuages

Demandez aux enfants de se coucher dans la neige sur le dos, ils prendront plaisir à se détendre. Ensuite, faites-leur observer les nuages, ils y verront des formes qu'ils pourront reproduire en dessin.

Défilé du carnaval

Prenez une grande boîte de carton, décorez ensemble la boîte pour faire un char allégorique. Maquillez les enfants. Donnez-leur chacun un instrument de musique et allez parader tous ensemble.

Une couronne

Tracez une couronne sur un carton, découpez et décorez la couronne avec tout ce qui est brillant, vous pouvez aussi la recouvrir d'un papier d'aluminium. Ensuite, mesurez la tête de l'enfant, ajustez et brochez la couronne.

Activité culinaire

Tire sur la neige

Faites bouillir une canne de sirop d'érable, brassez continuellement. Utilisez un thermomètre à bonbon, la tire sera prête quand la température atteindra 240 F. Versez sur de la neige propre et dégustez.

Références :

<http://creaction.qc.ca>

CPE La Trittinette carotté



Conseils de sécurité pour l'hiver

Les engelures

L'habillement constitue souvent la clé du succès des activités hivernales...

Qu'est-ce qu'une engelure?

Par temps froid, la peau mal couverte ou mal protégée peut geler rapidement. Les joues, les oreilles, le nez, les mains et les pieds sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures.

- La peau non couverte par temps froid deviendra d'abord rouge et enflée et procurera une sensation de picotement ou de brûlure.
- Si la peau demeure exposée au froid, elle procurera une sensation de fourmillement et prendra un aspect grisâtre.
- La zone gelée perdra toute sensation et deviendra blanche et luisante.

L'enfant peut souffrir d'engelures s'il fait froid et qu'il vente, qu'il pleut ou qu'il neige. **La partie du corps qui a déjà été gelée sera d'ailleurs plus vulnérable au froid par la suite, même à des températures plus élevées.**

Que pouvons-nous faire?

- Vêtir l'enfant de plusieurs couches de vêtements chauds qu'il peut mettre et enlever facilement. S'il est trop habillé, il risque de transpirer et d'avoir froid lorsqu'il arrêtera de bouger.
- L'enfant doit porter un chapeau chaud et un capuchon qui lui couvre les oreilles. La plus grande partie de la chaleur corporelle est évacuée par la tête, et les oreilles sont particulièrement sensibles aux engelures.
- Des bottes chaudes et imperméables, assez grandes pour qu'il puisse mettre une paire de bas supplémentaire et bouger les orteils.
- Vérifiez si les vêtements chauds de l'enfant sont également sécuritaires. Retirez les cordons de ses vêtements, car ils pourraient se coincer dans les échelles ou les autres structures de jeu. Les attaches les plus sécuritaires sont les velcros, les boutons pression et les fermetures éclair. Préférez un cache-cou au foulard et les pinces aux cordons de mitaines. **Les foulards et les cordons des mitaines peuvent aussi se coincer dans les structures de jeu et étrangler l'enfant.**
- Vérifiez la température et le **facteur de refroidissement** du vent et ne laissez pas les enfants jouer dehors trop longtemps par temps froid. (Le facteur de refroidissement du vent signifie que le vent rend la température extérieure encore plus froide.) Ne laissez pas les



enfants jouer dehors s'il fait moins de ± 25 oC (-13 oF) ou si le facteur de refroidissement du vent abaisse la température à ± 28 oC (-15 oF) ou moins, car c'est à partir de cette température que la peau exposée se met à geler.

Comment traiter les engelures?

Si l'enfant rentre en se plaignant qu'il a mal aux mains, aux pieds ou à une autre partie du corps :

- Retirez doucement les vêtements qui couvrent la région touchée.
- Réchauffez lentement la région touchée en la couvrant d'une main.
- Utilisez de l'eau tiède (plutôt que de l'eau chaude) pour réchauffer tranquillement les parties du corps touchées.
- S'il a une engelure à la main, placez-la sous l'aisselle opposée de l'enfant.
- Ne massez pas la peau qui a subi une engelure et ne frottez pas de neige sur la région touchée.
- **N'hésitez pas à consulter un médecin si vous croyez que l'enfant souffre d'engelures.**

Une des meilleures parties des plaisirs d'hiver, c'est finalement quand on entre dans notre maison bien chaude, les joues rouges et le sourire un peu crispé par le froid! C'est alors le temps de servir une bonne soupe, un ragoût ou un chocolat chaud...

Cinq conseils à suivre pour éviter les engelures

1. Ne sous-estimez pas le refroidissement éolien ! Les températures froides accompagnées de vents violents (refroidissement éolien) affaiblissent la capacité du corps à conserver sa chaleur. Lorsque le temps est très froid, le corps se refroidit plus rapidement et la peau gèle plus vite.
2. Couvrez-vous bien la tête, le visage (sans oublier les oreilles et le nez), les mains et les pieds. Les extrémités sont les premières victimes des engelures. Optez plutôt pour des mitaines, plus chaudes que des gants, car les doigts génèrent plus de chaleur ensemble que séparément. Enfilez deux paires de bas ou des bas doublés. Munissez-vous également de bons cache-cou et de cagoules qui protègent le visage et réchauffent l'air avant de le respirer.
3. Restez au sec. Portez des bottes imperméables et des bas doublés. Évitez de porter des vêtements en fibres de coton. Ce tissu retient

- l'humidité et la transpiration et, par conséquent, refroidit la peau (hypothermie). Optez plutôt pour des vêtements en fibres synthétiques ou en molleton. La soie et la laine conservent également bien la chaleur et éliminent l'humidité.
4. Privilégiez la méthode «pelures d'oignon», c'est-à-dire plusieurs couches de vêtements. Une simple chemise ou un chandail léger sous un manteau d'hiver ne sont pas suffisants. Portez au moins trois couches de vêtements, dont une première couche de sous-vêtements bien ajustés pour garder la peau au sec et éliminer la transpiration. Pour la deuxième couche, choisissez des vêtements de tissu léger qui absorbe l'humidité puis la repousse pour vous garder au sec. Et enfin, la dernière couche doit avoir un effet isolant pour emprisonner l'air entre les deux autres couches de façon à réchauffer le corps. Le nylon ou tout autre tissu synthétique vous protégera du vent ou de la pluie et permettra à votre peau de « respirer » tout en libérant l'humidité.
 5. Mangez et buvez. Vous aurez plus froid si vous avez faim ou soif. C'est pourquoi il est très important de bien s'alimenter et s'hydrater avant de sortir. Si vous faites de l'exercice à l'extérieur, comme du ski de fond, prenez soin d'apporter boissons et collations.



Bien protéger les enfants

Les enfants sont particulièrement vulnérables aux engelures et doivent avoir bien mangé et bien bu avant de sortir jouer dehors. Faites-les bouger et marcher au lieu de les promener en poussette, s'ils en sont capables. Tout comme il est préférable d'éviter de marcher face au vent et de rechercher les endroits ensoleillés. Enfin, vérifiez leurs mains, leurs pieds et leur visage (surtout les joues) toutes les 15 minutes. Les enfants qui s'amusent comme de petits fous dans la neige n'ont pas tendance à avouer qu'ils ont froid, de peur qu'on leur stop leurs jeux.

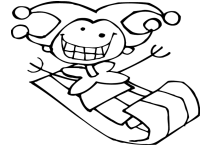
De plus, par temps froid, on ne doit pas laisser les enfants jouer dehors trop longtemps; les enfants sont plus susceptibles au froid parce que leur masse musculaire est plus petite et qu'elle produit moins de chaleur que celle des adultes. Il faut être encore plus prudents avec les bébés parce qu'ils perdent leur chaleur plus rapidement.



➤ **Porte-bébés et sports d'hiver : DANGER!**

L'utilisation d'un porte-bébé dans lequel l'enfant est porté sur le dos est à déconseiller lors de la pratique des sports d'hiver : dans cette position, les enfants sont plus vulnérables au vent et au froid et sont donc sujets aux engelures ou à l'hypothermie.

De plus, que ce soit en ski alpin, en patin ou même en ski de fond, les chutes ou les collisions risquent d'entraîner des blessures pour les tout-petits.



Lorsque vous allez glisser :

- Assurez-vous que les enfants portent un casque protecteur.
- Choisissez une pente qui est loin des routes et des stationnements. Il ne devrait pas y avoir de roches, d'arbres, de clôtures ou autres dangers sur la pente.
- Enseignez aux enfants à glisser au milieu de la pente, à remonter sur les côtés et à surveiller la pente en remontant.
- Apprenez-leur à s'éloigner rapidement du milieu de la pente lorsqu'ils arrivent en bas.

Lorsque vous allez patiner :

- Les enfants devraient porter un casque protecteur.
- Si vous patinez sur des lacs ou des rivières, assurez-vous que la glace est lisse et épaisse, au moins 10 centimètres ou 4 pouces. **Ne patinez jamais près d'une zone d'eau qui n'est pas recouverte de glace.**
- Les enfants doivent patiner dans la même direction et à la même vitesse que la foule.
- Les patineurs qui ne peuvent pas suivre la foule devraient se ranger sur le côté.
- Lorsqu'ils jouent au hockey, les enfants doivent porter des casques protecteurs qui ont été certifiés par la CSA. Remplacez les casques de hockey au moins tous les cinq ans.

Bon hiver !



Références :

www.arrondissement.com

www.brunet.ca

www.mamanpourelavie.com

www.hc-sc.gc.ca