



Un jeu génial...  
pour des  
familles  
géniales

Ce jeu a été conçu  
et produit par les  
partenaires suivants:



Centre de santé et de services sociaux  
de la région de Thetford



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

Nous vous souhaitons de beaux  
moments avec vos enfants!

# Comment ça marche ?

Sur chacune des cartes, vous retrouverez un pictogramme vous indiquant ce que l'activité permettra de développer principalement chez votre enfant.

## Légende:



Estime de soi



Motricité globale



Langage



Santé et hygiène



Éveil à la lecture  
et à l'écriture



Motricité fine



Discipline



Carte-défi s'adressant  
principalement à maman et papa

Demandez à votre enfant de piger une carte et affichez celle-ci sur le réfrigérateur à l'aide d'une pince. Une fois réalisée, pigez-en une autre!

Vous voilà maintenant prêt à réaliser votre défi en famille !

# Je veux en savoir plus !

## **Avec plaisir!**

Retrouvez le même pictogramme que sur votre carte défi, à l'intérieur du carnet « Idées géniales pour enfants géniaux! ».

Vous pourrez y lire de l'information, des trucs et même des activités supplémentaires en lien avec la sphère de développement ciblée!

**À vos défis !!! Mais le plus important ...  
AMUSEZ-VOUS !**

## **Pssst ...**

Vous avez eu beaucoup de plaisir à réaliser ces activités et vous voulez les poursuivre?

Pourquoi ne pas choisir tous ensemble les défis que vous avez adorés et les afficher sur le réfrigérateur afin de les refaire autant de fois que vous le désirez!

**Pourquoi ne pas créer vos propres défis en famille?**

Activité/défi

## « LES GROSSES COLÈRES ! »

Lors d'une crise de **colère** de la part de votre enfant, tentez l'expérience suivante :

1. assurez-vous d'abord de sa sécurité et celle des autres;
2. ensuite, ignorez-le en demeurant en silence (privez-le d'attention et gardez une attitude distante et neutre);
3. dès qu'il se calme, allez vers lui.

Si vous êtes constants,  
vous serez surpris de l'effet positif!



## Saviez-vous que ...

Un enfant en colère sera incapable  
d'entendre ce que vous lui dites.

Attendez son retour au calme pour lui parler.  
Vous aurez alors plus de succès  
et plus de collaboration.





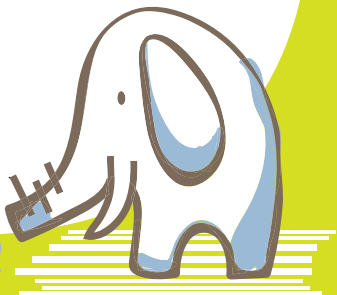
## Activité/défi

### « Une attention spéciale, POUR QUELQU'UN DE SPÉCIAL ! »

---

Cette semaine, accordez une attention positive à l'égard de votre enfant à l'aide d'une des façons suivantes :

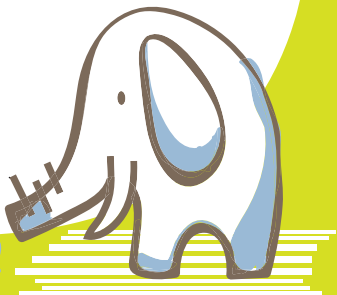
- un sourire,
- un clin d'œil,
- félicitations verbales ou non-verbales  
(ex : pouce levé, applaudissements, etc.),
- lui décrire concrètement ce qu'il fait de bien et qui mérite votre attention positive.



## Saviez-vous que ...

En général, on accorde trois à cinq fois plus d'attention aux comportements dérangeants qu'aux comportements adéquats.

C'est en valorisant votre enfant dans ses bons comportements qu'il comprendra qu'il obtient aussi votre attention en se comportant **BIEN**.







## Activité/défi

### « Le "QUAND" 'qui adoucit TOUT ! »

Cette semaine, pratiquez-vous à utiliser le mot « quand » :

- A. pour transformer un « non » de façon plus positive. (Ex. : Votre enfant veut aller jouer dehors, mais ses jouets traînent partout. Au lieu de répondre «non», vous pouvez répondre :  
« Oui, quand tu auras rangé tes jouets»;
- B. pour remplacer le « si », car il est souvent menaçant. (Ex. : Vous pouvez lui dire : « Quand tu te laves, tu sens si bon. » Plutôt que : « Si tu ne te laves pas, tu ne sentiras pas bon»;
- C. pour donner une consigne claire ou pour éviter de donner un ordre. (Ex. : Quand tu auras fini de manger, j'aimerais que tu ailles te laver les mains.)



## Saviez-vous que ...

---

Plus vos limites et vos consignes sont claires pour vous, plus elles le seront pour votre enfant. Cela répondra, du même coup à son besoin de sécurité.





## Activité/défi

### « Et s'il avait le choix... »

Cette semaine, lorsque vous voudrez que votre enfant fasse quelque chose dont il n'a pas envie, donnez-lui le choix entre deux options avec lesquelles vous êtes d'accord.

Ex. : Vous avez des pommes pour la collation et votre enfant refuse d'en manger. Donnez-lui deux choix :

« Est-ce que tu veux ta pomme en entier ou coupée en morceaux ? »



## Truc express :

Quand une situation avec votre enfant a envie de vous faire perdre le contrôle, il est temps de mettre **les 3 « R »** en application :

1. Reculez,
2. Respirez,
3. Revenez.

Si je veux que mon enfant soit calme et en contrôle de lui-même, je dois également l'être en tant qu'adulte.



## Activité/défi

### « La banque d'Alibaba »

Prenez un moment avec votre enfant pour dresser une liste de privilèges (Ex. : activités, permissions spéciales, etc.)

Lorsque l'enfant méritera une récompense pour ses bons comportements, il pourra alors choisir dans sa liste d'Alibaba.

Voici quelques suggestions :

- un pique-nique dans le salon;
- une soirée cinéma et des gâteries dans le salon;
- se coucher plus tard;
- faire un jeu en famille (au choix de l'enfant);
- son repas préféré.

Il n'est pas nécessaire que ces privilèges coûtent quelque chose.

Laissez aller votre imagination !

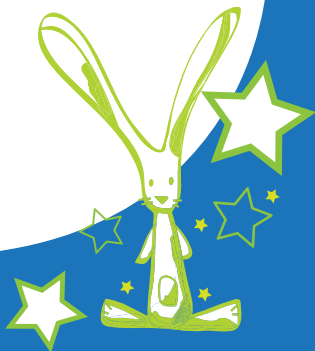


## Truc express :

Les changements d'activités (les transitions) sont souvent difficiles chez les jeunes enfants, car nous leur demandons d'arrêter de faire quelque chose qui leur est agréable.

Il peut alors être gagnant de :

- a. prévenir l'enfant 5 minutes avant le changement;
- b. mettre une minuterie qui annoncera le changement.



Activité/défi

## « Ma vie en photo »

Amusez-vous à photographier votre enfant lors de différents moments de sa routine. (Ex. : Brossage de dents, bain, jeux, télévision, etc.).

Affichez les photos dans l'ordre de la routine pour que vous et votre enfant puissiez vous y référer.

En plus de s'être amusé avec vous, il aura participé à la mise en place de la routine familiale.



## Saviez-vous que ...

La routine comporte plusieurs bienfaits sur le développement de votre enfant :

- plus le quotidien est prévisible, plus il se sent en sécurité;
- développement des habiletés sociales (ex : apprendre à attendre son tour);
- favorise l'autonomie;
- favorise la collaboration de l'enfant; alors il y aura moins de discipline à faire.

La routine est la première forme de discipline chez un enfant.





Activité/défi

## « AGENT 007 »

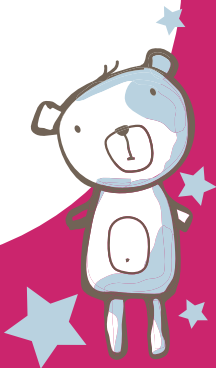
---

Créez un code secret avec votre enfant (geste ou mot).

Ex : Un clin d'œil = Je t'aime ou bravo

Le mot patate = Oups, tu fais ou dis quelque chose d'inacceptable.

Cela permettra de créer un lien de complicité avec votre enfant et de réduire les interventions.

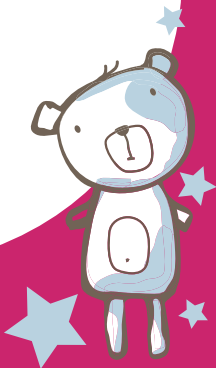


## Saviez-vous que ...

Certains enfants, tout comme certains adultes peuvent de sentir humiliés lorsqu'ils sont pris en faute en public.

Dans ce cas, il arrive même que certains soient mal à l'aise lorsqu'ils se font complimenter ou féliciter devant les autres. Voir activité au verso.

Dans les deux situations, on peut créer l'effet inverse : c'est-à-dire que l'enfant peut s'opposer davantage ou refuser de collaborer!



Activité/défi

## « Le mur de la fierté »

Dans la maison, choisissez un mur à la vue des invités, sur lequel vous y afficherez des photos et/ou des réalisations (ex. :dessins, bricolages, etc.) de votre enfant.

Ce sera, en quelque sorte, son mur de « la fierté ».

Laissez votre enfant choisir ce qu'il a le goût d'afficher ou non.



## Pensée :

« Lorsque je regarde mon enfant, un sentiment de fierté m'envahit. Certaines de ses réactions me surprennent, d'autres me font rire. J'ai parfois quelques inquiétudes face à son avenir, mais je les apaise en pensant à la confiance que j'ai en lui. Il a des faiblesses, mais aussi d'incroyables ressources qui font de lui **un être unique.** »

Comme je suis fier de mon enfant!

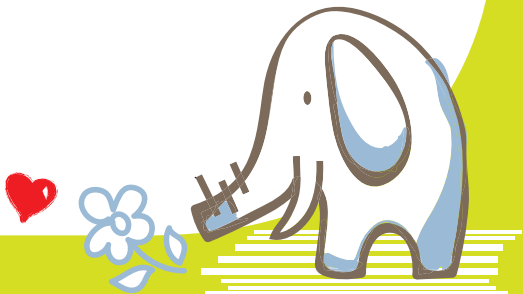




Activité/défi

## « Le regard de la fierté »

Aujourd'hui, à trois occasions, surprisez votre enfant en le complimentant tout en le regardant dans les yeux.

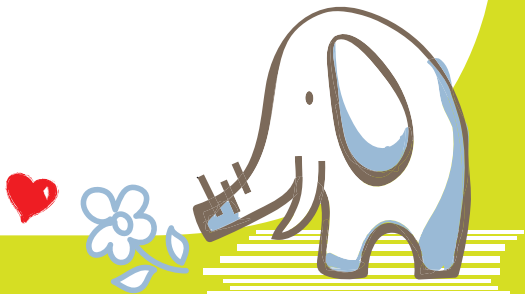


## Saviez-vous que ...

Il y a des enfants qui éprouvent de la difficulté à regarder un adulte dans les yeux. D'autant plus, quand l'adulte lui reflète la déception et/ou la colère.

Ainsi, il est important de lui demander de vous regarder lorsque vous êtes fiers de lui.

Voir le défi au verso.



Activité/défi

## « Des parents si drôles ! »

---

Déguisez-vous!  
Sortez les déguisements d'Halloween  
ou de vieux vêtements et jouez.

Entrez dans le monde imaginaire  
de votre enfant.

Vous lui démontrerez ainsi que le ridicule  
ne tue pas, bien au contraire !



## Truc express :

Il existe différentes façons de complimenter et valoriser votre enfant :

- par des mots d'encouragements (ex. : bravo, champion, super, etc.) tout en précisant la raison pour laquelle vous êtes fiers de lui;
- en l'applaudissant;
- simplement en lui faisant un geste quelconque (ex. : un sourire, un clin d'œil, un geste de la main, etc.).

Quand vous le faites, faites-le sincèrement, vous lui donnerez le goût de se surpasser davantage !





Activité/défi

## « Comme un grand »

Trouvez avec votre enfant 2 à 4 tâches, en fonction de son âge et de ses capacités, qu'il soit en mesure d'accomplir.

Ex. : Faire son lit, ramasser la table, ranger ses jouets, etc.

Il se sentira impliqué, ainsi, cela favorisera son autonomie.



## Truc express :

Sortez un bout de papier et un crayon :

1. dessinez une étoile à chaque fois que vous complimentez votre enfant ou que vous le valorisez;
2. faites un crochet toutes les fois où vous le réprimandez.

Analyser votre bulletin...

Saviez-vous que pour compenser chaque crochet inscrit sur la feuille, vous devriez y inscrire 10 étoiles !

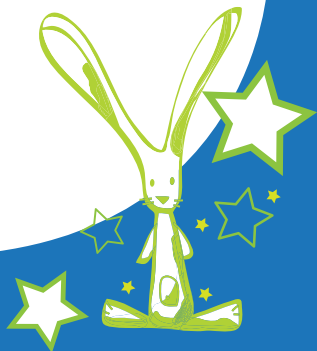


Activité/défi

## « Mon enfant en dessin »

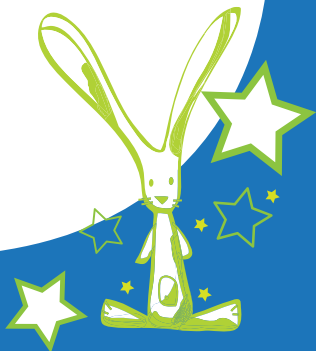
Sur une feuille, demandez à votre enfant de faire un dessin de lui-même. Avec lui et tous les autres membres de la famille, inscrivez tout autour ce que vous appréciez chez lui (tout en lui nommant).

Pourquoi ne pas l'afficher sur le réfrigérateur par la suite?



## Pensée :

« Mes parents m'ont donné le plus beau cadeau que l'on puisse offrir; ils ont cru en moi et grâce à eux, j'ai confiance en moi.»





Activité/défi

## « Sa dose d'amour »

Aujourd'hui, prenez 5 minutes avec chacun de vos enfants (de façon individuelle) afin de vous intéresser complètement à ce qu'il est en train de faire ou de dire.

Le tout doit se faire dans le plaisir. Il est important d'arrêter complètement vos tâches et toutes autres distractions.

Vous lui démontrerez à quel point il est important pour vous et cela aura un impact positif sur votre relation avec lui.



## Pensée :

« Dans la vie, les erreurs des parents et des enfants sont de belles opportunités de grandir. »

Lorsque vous nommez une déception ou une colère à votre enfant, plutôt que de dire « tu me déçois » optez pour « ton comportement me déçoit ».

Cela lui indiquera donc qu'il n'est pas une mauvaise personne et qu'il peut modifier ses choix selon ses comportements.



## Activité/défi

### « Je " thème " »

Cette semaine, planifiez une activité thématique avec votre enfant.

En voici quelques exemples :

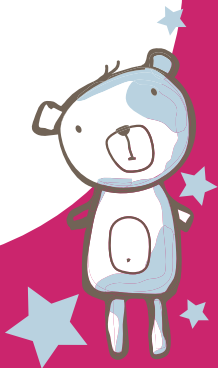
- jouer à prendre le thé avec lui;
- construire une cabane dans le salon;
- faire du camping intérieur;
- soirée sur le thème de l'Halloween;
- soirée pyjama;
- journée à l'envers;
- restaurant à l'heure du repas;
- etc.

Consultez votre enfant pour plus d'idées et laissez votre créativité exploser !



Pensée :

**E**nfant  
**S**outien  
**T**endresse  
**I**mplication  
**M**oments  
**E**ncouragements





Activité/défi

## « Ma bande dessinée »

Prenez 4 feuilles sur lesquelles l'enfant doit faire des dessins sur chaque page. Ensuite, amusez-vous à créer une histoire à partir de ses réalisations.

\*Selon l'âge, on peut ajouter ou enlever des feuilles et changer l'ordre de celles-ci pour modifier l'histoire.

Variante : Pourquoi ne pas utiliser des circulaires ou des revues pour découper et coller des images sur ses feuilles !



## Saviez-vous que ...

Raconter une histoire peut se faire en tout temps :

- avant le dodo;
- après le dodo;
- pendant le bain;
- dans la voiture;
- etc.

Il suffit de quelques minutes par jour pour développer le goût de la lecture des enfants.

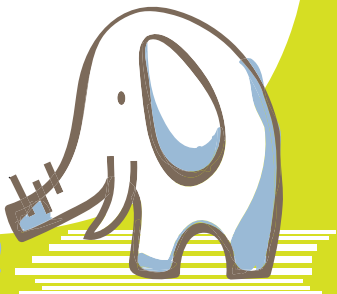


Activité/défi

## « Des doigts qui racontent... »

En lisant un livre :

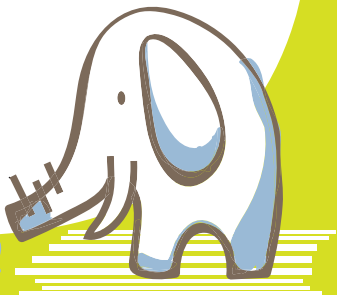
- Faites glisser votre doigt sous les mots pendant que vous lisez et demandez à votre enfant de tourner les pages du livre.
- Au milieu de l'histoire, demandez à l'enfant de deviner et/ou d'inventer avec vous la fin de celle-ci.



## Saviez-vous que ...

L'enfant apprendra qu'on lit de gauche à droite et de haut en bas si vous suivez le texte du bout du doigt lorsque vous lui faites la lecture. De plus, cela l'aidera à faire le lien entre le mot entendu et le mot écrit.

En demandant à votre enfant d'inventer une histoire, il développera sa créativité et son imagination.



Activité/défi

## « CHERCHE ET TROUVE »

---

Faites une chasse aux trésors dans la maison pour trouver des lettres et/ou des images (selon l'âge de l'enfant). Pour faciliter ce jeu, tracez sur une feuille ce qu'il doit chercher.

Ex. : La lettre « x » est une lettre facile à repérer.



## Saviez-vous que ...

Il n'est pas nécessaire de vous abonner à la bibliothèque pour y aller ou pour utiliser les livres sur place.

Restez alerte!

Allez sur le site Internet de la bibliothèque de votre région afin d'y trouver les évènements spéciaux et gratuits.



Activité/défi

## « Un brin d'histoire... FAMILIALE ! »

---

À un moment dans la journée, assoyez-vous avec votre enfant et racontez-lui une belle histoire vécue, il aimera assurément entendre parler de l'histoire de sa famille.

(Ex. :Sa naissance, ses ancêtres, etc.)



## Truc express :

Vous pouvez vous abonner gratuitement  
à la revue « Club Lègos ».

Votre enfant recevra son propre courrier  
à la maison et ceci le stimulera davantage !

Site Internet pour l'inscription :  
[www.club.lego.com](http://www.club.lego.com)





## Activité/défi

### « Sans «ça» et «là» »

Voici une façon bien simple pour augmenter le nombre de mots utilisés durant la journée. Reconnaissez-vous ces phrases?

« Va chercher ça. Prends ça.  
Mets ça là. C'est quoi ça? Ne va pas là.  
Tu as bien fait ça. Etc. »

#### Au défi!

Jouez à « **Jean dit** » en remplaçant le «ça» et le «là» par des mots plus précis.

Par exemple :

« Jean dit, détache ton soulier droit »  
plutôt que « Jean dit, détache ce soulier-là ».

Une fois que vous avez réussi ce petit jeu, essayez-le au quotidien.



## Saviez-vous que ...

Les chansons et les comptines sont des moyens formidables pour l'éveil à la lecture et à l'écriture ainsi que l'apprentissage du langage.

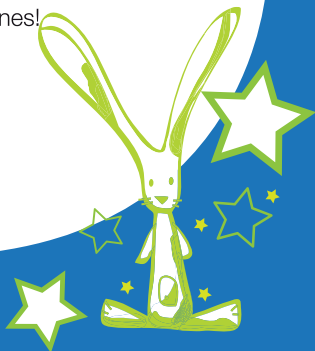
Comme pour les histoires, le fait de répéter souvent la comptine permet aux enfants de mémoriser de nouveaux mots.

Voici quelques sites intéressants :

[www.mondedespetits.fr](http://www.mondedespetits.fr)

[www.momes.net](http://www.momes.net)

Sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com),  
recherchez : comptines!



Activité/défi

## « La cachette à contes »

Avec votre enfant, partez à la recherche d'un endroit où il serait agréable de faire de la lecture. Une fois l'endroit trouvé, placez-y des coussins, des livres, une couverture, etc.

Vous vous y retrouvez pour un moment magique avec votre enfant.

Pourquoi ne pas amener « Teddy Bear » peut-être décidera-t-il de lui raconter une histoire?



## Truc express :

Encouragez les gestes et les mots...

**PARLEZ** et **PARLEZ** encore...

Utilisez des **MOTS** quand vous faites les gestes.

- pointez du doigt et nommez ce que vous montrez;
- amusez-vous à mimer ce que vous dites.  
Par exemple : le « brrr! » pour dire qu'il fait froid;
- lorsque l'enfant pointe quelque chose du doigt, identifiez-le en nommant de quoi il s'agit. (Ex. : Votre enfant pointe un oiseau, vous pouvez lui dire : « Oui, c'est un oiseau. »



Activité/défi

## « Retour vers votre enfance... »

Faites découvrir une nouvelle chanson à votre enfant. Pourquoi ne pas lui apprendre une chanson de votre enfance.

Petit défi de la semaine...

Trouvez un moment dans votre routine pour pratiquer chaque jour la chanson choisie avec votre enfant.



## Saviez-vous que ...

Saviez-vous que les enfants apprennent principalement par imitation et par répétition.

Le parent demeure le modèle le plus important pour l'enfant.

C'est en se pratiquant que l'enfant s'améliore. Avoir de ...

**Petits moments de pratique, mais**

**Souvent**

=

**Beaucoup à la fin d'une journée**

**(P X S = B)**



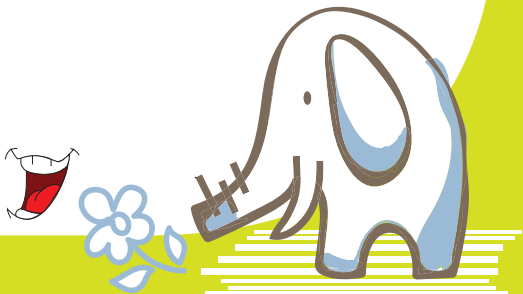
## Activité/défi

### « Une brassée de lavage stimulante! »

Lors de votre prochaine lessive, demandez votre enfant de nommer et de classer les vêtements.  
(Ex. : par couleur, par type de vêtements, etc.)

Vous pouvez aussi lui demander de nommer à qui appartient ces vêtements.

En plus de pratiquer son langage, votre enfant s'exercera à classer, à associer, à compter, à mémoriser, etc.



## Saviez-vous que ...

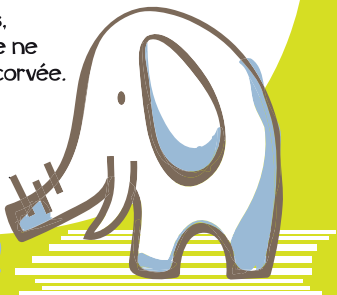
Deux choses sont essentielles au développement du langage chez l'enfant : le besoin et le plaisir.

**Le besoin** : Pour parler, l'enfant doit avoir besoin de le faire. Il faut donc créer des situations où l'enfant devra vous demander ou vous dire quelque chose.

(Ex. : Mettez des jeux ou des objets importants hors de sa portée pour qu'il ait à vous le demander.)

**Le plaisir** : L'enfant n'est pas différent de l'adulte, il apprend davantage quand le plaisir est au rendez-vous.

Suivez ses intérêts, stimuler le langage ne doit pas être une corvée.





## Activité/défi

### « En auto ou en promenade »

---

Jouez à «Devine ce que je regarde» en décrivant un objet par sa couleur, sa grosseur, sa distance, etc.)

Pour les plus grands, vous pouvez aussi jouer à «Devine à quoi je pense?» en décrivant un objet qui n'est pas dans la pièce.

N'oubliez pas d'inverser les rôles!



## Truc express :

### Choix de réponses

Donnez-lui un choix de réponses

(Ex. : Veux-tu une pomme ou une banane?)

De cette façon, votre enfant devra au moins répondre par un mot.

### Questions ouvertes

Allez-y avec des questions ouvertes

(Ex. : Qui? Avec qui? Où? Quoi? Pourquoi? Etc.).

De cette façon, l'enfant aura à répondre avec plus de mots qu'avec une question fermée qui ne demande qu'un simple «oui» ou «non».



## Activité/défi

### « L'épicier »

Cette semaine, amenez votre enfant à l'épicerie et profitez de ce moment pour stimuler diverses notions du langage :

- Aliments: Les nommer et les faire nommer
- Chiffres : Demandez à votre enfant un nombre X d'aliments et les compter par la suite;
- Formes : Demandez la forme d'un aliment, lui faire chercher des aliments de différentes formes;
- Consignes : Jouer à « Va me chercher... »;
- Couleurs : Faites nommer la couleur des aliments.

Pour les plus grands :  
Pourquoi ne pas le faire participer avec vous à faire la liste d'épicerie?



## Truc express :

Provoquez des situations cocasses où l'enfant devra dire quelque chose.

Exemples :

- lui donner qu'une seule mitaine à l'habillage;
- lui donner un yogourt sans cuillère;
- lui dire « Ha! Qu'elle est belle cette pomme! »  
Alors, que vous tenez une banane;
- tenter de lui mettre ses pantalons sur la tête;
- etc.



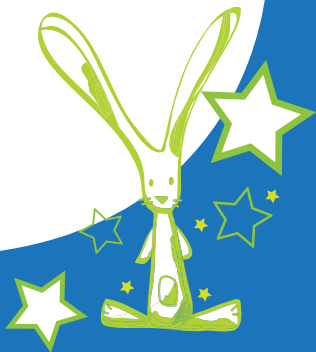
## Activité/défi

### «Un brin de souvenir... »

---

Regardez un album photo et demandez à votre enfant de nommer les personnes, ce qu'elles font, etc.

Cette activité est toujours gagnante, car les enfants adorent voir les gens qu'ils connaissent et se voir également.



## Saviez-vous que ...

Il y a différentes stratégies qui existent pour aider l'enfant à parler.

Par exemple :

- se placer à sa hauteur pour obtenir un contact visuel;
- faire l'ébauche d'un mot : commencer le mot pour que l'enfant le termine;
- sans reprendre l'enfant, reformuler son mot ou sa phrase pour lui donner le bon modèle;
- mettre de l'intonation quand vous parlez et plus particulièrement sur les mots plus difficiles;
- réserver des moments d'intimité seul avec votre enfant pour discuter.

Il est profitable de varier ces différentes stratégies.



## Activité/défi

### « Et si on faisait semblant? »

---

Profitez des moments au quotidien pour faire des jeux de rôles :

- au moment de se laver les cheveux, jouer à la coiffeuse;
- au brossage de dents, jouer au dentiste;
- à la préparation des repas, jouer au chef cuisinier
- etc.

Vous aurez stimulé son langage et par le fait même favorisé une meilleure collaboration dans les tâches de la routine.



## Saviez-vous que ...

Les enfants veulent avant tout plaire à leurs parents, donc en valorisant les efforts de langage de votre enfant, plutôt que seulement les résultats, il saura que vous êtes fiers de lui et il aura le goût de continuer.





Activité/défi

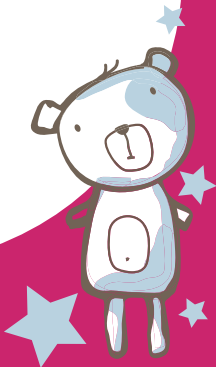
## « Ça fait du bruit! »

Amusez-vous avec votre enfant à faire différents sons.

(Ex. : Animaux, voyelles, moyens de transport, le vent, le Père-Noël, la balayeuse, etc.)

Exagérez les sons, mettez de l'intonation, ajoutez des gestes, etc.

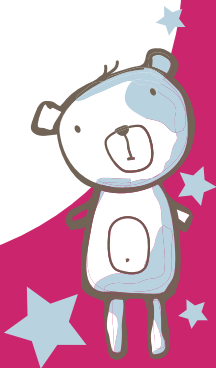
Les fous rires sont assurés!



## Saviez-vous que ...

Pour qu'un enfant arrive à dire un mot, il doit l'avoir entendu plusieurs fois avant. Parlez à votre enfant tout au long de la journée, mettez des mots sur ce que vous faites et échangez avec lui.

Voilà une belle façon d'augmenter son vocabulaire.



Activité/défi

## « Ça roule! »

À l'aide de la pâte à modeler, amusez-vous à :

- la rouler afin de créer de longs serpents;
- l'écraser avec la paume de la main et/ou le bout de l'index;
- la rouler entre les mains pour créer des boules.

Pourquoi ne pas s'amuser à découper la pâte à modeler à l'aide de ciseaux?



## Saviez-vous que ...

Référence :

Visitez le site web « [mamanpourlavie.com](http://mamanpourlavie.com) »  
ou écrivez le lien suivant :

[http://www.mamanpourlavie.com/  
loisirs-creatifs/bricolage/8129-10-  
recettes-pour-s-amuser.html?page=1](http://www.mamanpourlavie.com/loisirs-creatifs/bricolage/8129-10-recettes-pour-s-amuser.html?page=1)

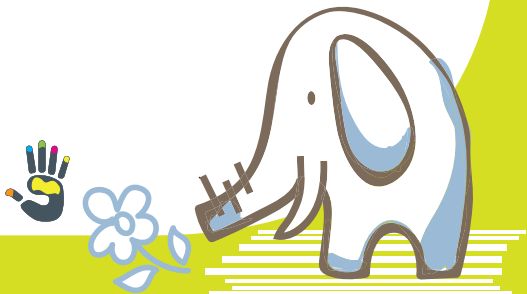
Vous y trouverez 10 recettes à faire avec  
les tout-petits, dont de la pâte à  
modeler maison et de la « glu ».



Activité/défi

## « Ça déchire! »

1. Prenez une feuille de papier et demandez à votre enfant de la déchirer en petits morceaux.
2. Enroulez du papier collant (la partie collante vers l'extérieur) autour de l'index afin d'attraper ceux-ci.

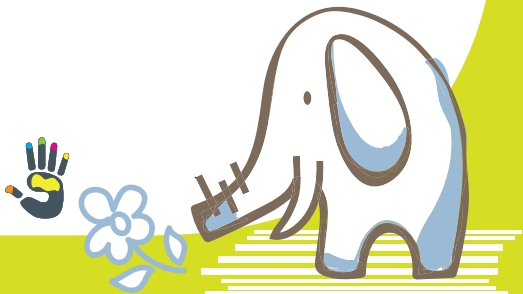


## Saviez-vous que ...

Vous pouvez faire travailler les muscles des doigts de votre enfant en le laissant jouer avec des épingles à linge.

Il s'amusera probablement à :

- les accrocher les unes aux autres;
- réaliser de belles sculptures;
- à les pincer autour d'un pot, d'une feuille ou sur un autre objet à sa portée.



Activité/défi

## « J'en pince pour toi! »

À l'aide de pinces que vous avez à la maison (ex. : des outils ou des ustensiles), placez différents objets un peu partout dans la maison et invitez votre enfant à venir les prendre avec son outil.

Pour les plus grands :  
Pourquoi ne pas ajouter un défi en y plaçant une minuterie?



## Saviez-vous que ...

Il est bon de varier les positions lorsque votre enfant dessine :

- couché au sol;
- debout à l'aide d'une feuille accrochée au mur ou d'un tableau.

Ces positions aideront votre enfant à fixer ses avant-bras et à stimuler les mouvements du poignet et des doigts.





Activité/défi

## « 3 options sur une feuille! »

Tracez ces différentes lignes  
sur une feuille



Selon son âge et ses capacités :

- 1- demandez à votre enfant de faire marcher ses doigts sur les lignes;
- 2- laissez-le les reproduire;
- 3- faites-lui découper les traits ou les formes.

Exemples :



## Truc express :

Pour aider votre enfant à s'exercer à découper :

- Choisissez des ciseaux avec 2 anneaux de tailles différentes : le petit pour le pouce et le plus grand pour l'index et le majeur. Cela facilitera la prise des ciseaux.
- Mettez une gommette sur l'ongle du pouce de votre enfant pour l'aider à positionner son pouce correctement. La gommette doit toujours « regarder le ciel ».
- Lorsque votre enfant découpe une forme, enseignez-lui à tourner la feuille au lieu de constamment réorienter ses ciseaux.



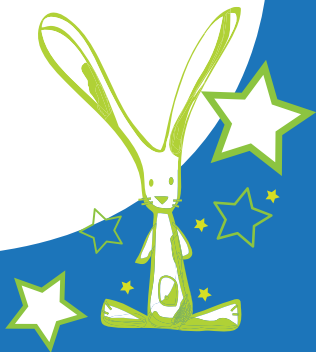
## Activité/défi

# « À vos marques de craie, prêt... visez! »

---

Utilisez une bouteille avec un embout vaporisateur et remplissez-la d'eau. À l'aide d'une craie, tracez des formes sur le sol ou sur du carton.

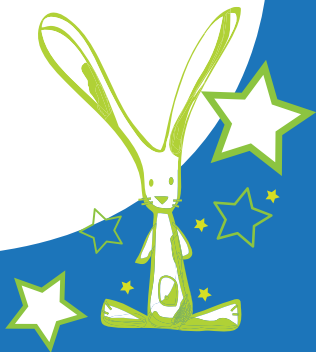
Aidez votre enfant à les arroser (autour et/ou à l'intérieur).



## Saviez-vous que ...

Même si un enfant semble préférer utiliser une main plus que l'autre dès l'âge de 2 ans, la latéralité (le fait que l'enfant soit droitier ou gaucher) s'établit véritablement que vers 4 ans ou 5 ans.

La main dominante est celle qui sera utilisée pour les tâches qui demandent de la précision : manger, dessiner, insérer un morceau de casse-tête, etc.



Activité/défi

## « Des petits doigts magiques »

Versez de la poudre à Jello, farine ou autre, sur une plaque de cuisson. Avec votre enfant, dessinez en traçant des dessins avec vos doigts.

Pourquoi ne pas jouer à « Devine ce que je dessine »? L'enfant peut également faire ce jeu en traçant des dessins « imaginaires » avec ses doigts sur le dos de maman et papa.



## Saviez-vous que ...

Le développement de la motricité fine signifie que l'enfant utilise certains petits muscles des doigts et des mains pour faire des mouvements précis afin d'atteindre, d'agripper et de manipuler de petits objets.

Laissez l'opportunité à votre enfant de s'habiller et de se déshabiller seul favorise cette sphère de développement.



## Activité/défi

### « Le brossage des dents, c'est amusant! »»

---

Créez une routine amusante pour le brossage des dents :

- inventez une chanson afin d'annoncer le brossage de dents;
- l'enfant commence le brossage des dents et le parent termine;
- faites des défis :  
Qui arrivera le premier à la salle de bain?  
Qui pensera à se brosser les dents en premier?



## Saviez-vous que ...

Le brossage des dents du soir, avant le coucher, est celui le plus important de la journée : brosser la langue, les gencives et les dents.



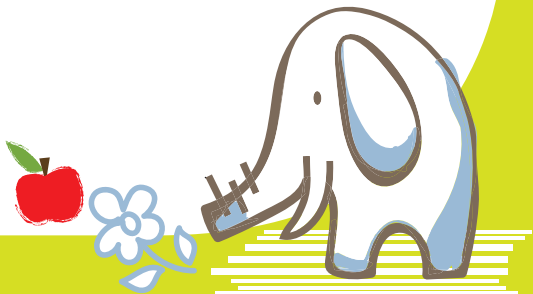


Activité/défi

## « Les dents chantent! »

Chantez une chanson lors du brossage des dents et faites des sons drôles.

(Ex. : « iiii » pour brosser les dents de devant et « aaaa » pour brosser les dents du fond.)

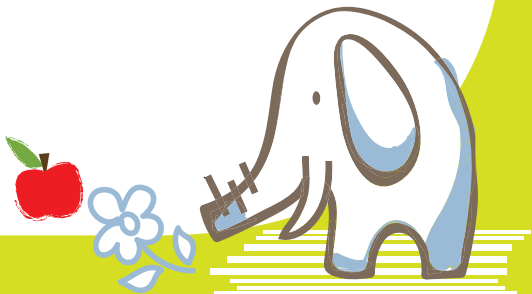


## Saviez-vous que ...

Suite au brossage des dents, il ne faut pas se rincer la bouche, car on enlève alors le fluor qui permet de protéger les dents.

Saviez-vous aussi qu'il est possible de prendre le premier rendez-vous de votre enfant chez le dentiste à 1 an.

De 0 à 9 ans, l'examen dentaire et les traitements sont gratuits.



## « Pichet d'eau rigolo »

Afin d'inciter votre enfant à boire de l'eau plutôt que du jus, gardez de l'eau fraîche au frigo dans un pot attrayant pour l'enfant.

Pour rendre le tout amusant, faites une activité de décoration du pot avec l'enfant.



## Saviez-vous que ...

Avec le jus, il faut y aller « moll'eau ».

La consommation de ce type de boisson est une grande source de carie chez les jeunes enfants.

Faites plutôt croquer les fruits et les légumes.

En plus, cela aidera à la musculation de la bouche.



## Activité/défi

# «Le bonheur est autour de la table!»

---

Cette semaine, essayez de prendre au moins 3 repas en rassemblant toute la famille ensemble autour de la table.

Vous pouvez rendre ce moment agréable en parlant.

Intégrez l'enfant dans la préparation des repas.



## Saviez-vous que ...

Voici les proportions recommandées pour une assiette santé.

Voici les proportions recommandées pour une assiette santé (adaptez les quantités en fonction de l'âge et de l'appétit de votre enfant)



## Activité/défi

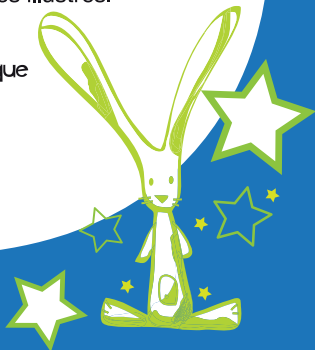
### « Souffle le petit nuage... »

Activité de détente favorisant le retour au calme.



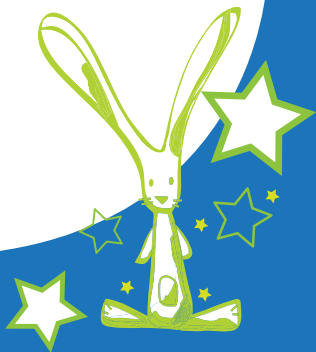
Faites-lui imaginer qu'il souffle un nuage en faisant les gestes illustrés.

Ne pas oublier de respirer entre chaque mouvement.



## Saviez-vous que ...

L'habitude que l'enfant maintienne une sieste permet d'augmenter son attention et d'améliorer son humeur.





## Activité/défi

### «Prendre le temps...ça, c'est relaxant!»

---

Cette semaine, sortez marcher dans votre quartier, essayez de ralentir vos pas pour observer ce qui vous entoure :  
**les fleurs, les insectes, la neige, etc.**

Faites comme lui, cela vous donnera l'occasion de vivre des moments calmes et remplis de bonheur avec votre enfant.



## Saviez-vous que ...

En plus des activités de relaxation (ex. : le yoga, les étirements et les respirations), il existe une multitude d'autres façons de se détendre.

Laissez aller votre imagination et pour un petit défi tournez la carte!



Activité/défi

## « Duo parent-enfant »

Choisissez l'une des deux activités suivantes à faire avec votre enfant :

- tandem (vélo),



- superman,



Vous souhaitez avoir encore plus d'idées d'activités à faire en DUO avec votre enfant?

Visitez le site Internet proposé à l'endos de cette carte.



Images tirées du site:  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

## Saviez-vous que ...

Il existe une multitude d'activités adaptées à l'âge des enfants.

Le site Kino-Québec vous en propose plusieurs en images :

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

Des activités faciles, amusantes et ne nécessitant pas de matériel.

Simplement du plaisir afin de passer un bon moment avec votre enfant!



## Activité/défi

### « Mon enfant = mon sac à dos d'amour! »

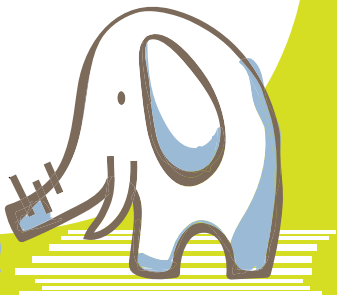
Pendant que vous regardez la télévision avec votre enfant, assoyez-vous au sol et invitez-le à s'agripper à votre dos...



Images tirées du site:  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

...et balancez-vous d'avant en arrière et de droite à gauche. Voilà votre nouveau sac à dos d'amour!

Votre enfant en redemandera...

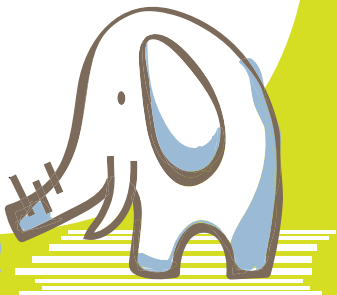


## Saviez-vous que ...

Comment amener votre enfant à s'amuser davantage?

Le simple fait de limiter les périodes de télévision (ou tous les autres jeux avec un écran), vous permettra à vous et à votre enfant d'entreprendre plus d'activités variées.

Vous serez étonnés des nouveaux apprentissages qu'il fera et de l'impact positif que cela aura concernant votre relation avec lui.



Activité/défi

## «Une activité qui vise dans le mille»

Accrochez du papier journal sur le haut d'un mur. À l'aide de boules de papier ou de balles ordinaires, amusez-vous avec votre enfant à viser le papier suspendu.

Vous pouvez même lui proposer des positions et des distances différentes.

Sons amusants=fous rires garantis



## Saviez-vous que ...

En initiant les enfants dès leur jeune âge au plaisir de bouger, vous leur permettrez de développer de saines habitudes de vie, et ce, à long terme!





## Activité/défi

### «Rien ne coûte de s'amuser! »

Une multitude d'activités sans frais  
à partir des objets de la maison :

- les chaises et les tables deviennent un parcours (dessus, autour, dessous);
- boîtes de mouchoirs se transforment en patins.
- les boîtes de carton deviennent des blocs géants de construction ou des cabanes;
- les rouleaux de papier de toilette à faire rouler avec les mains ou en soufflant avec la bouche sur une ligne au sol ou à enfiler dans un manche à balai;
- des coussins et des toutous à faire tenir en équilibre sur différentes parties du corps.



## Truc express :

Même si on possédait tous les jeux que l'on peut retrouver en magasin et qui sont souvent coûteux, ce que les enfants préfèrent par-dessus tout, c'est de jouer avec ses parents.

Laissez aller votre imagination, votre maison regorge d'objets qui peuvent servir de jeux!

**Voir idées au verso.**



## Activité/défi

### «Les feux de circulation!»

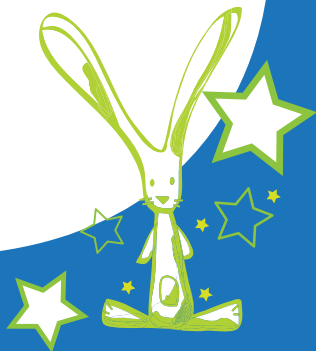
À l'aide de cartons de couleur, amusez-vous à faire la police de la circulation dans la maison ou dehors.

Feu vert= On court.

Feu jaune= On marche de différentes façons.

Feu rouge= On arrête.

À défaut de cartons, utilisez des objets ayant les couleurs des feux de la circulation ou donnez la consigne verbalement.

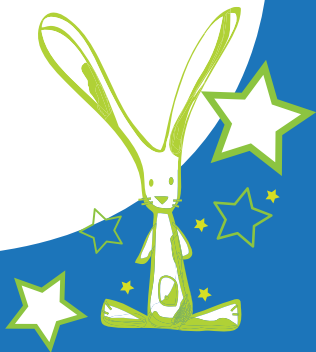


## Truc express :

Quand le trafic devient trop lourd ...

Lorsque votre enfant a un trop-plein d'énergie, il est possible de lui permettre de dépenser cette énergie de façon adéquate.

Faites-lui vivre une activité agréable qui bouge, mais de façon encadrée. (voir l'exemple au verso)



## Activité/défi

### « Des saisons qui bougent! »

En hiver :

- escaladez une montagne de neige;
- roulez dans la neige;
- faites des anges, des culbutes et des dessins dans la neige;
- faites une bataille de boules de neige;
- etc.

En été :

- marchez en équilibre sur la bordure du trottoir;
- sautez par-dessus les lignes;
- confectionnez des quilles avec du sable et des roches;
- bottez le ballon;
- etc.

À l'aide d'un grand drap ou d'une nappe, jouez au parachute et allez jouer au parc.



## Saviez-vous que ...

Chaque saison offre des occasions de stimuler la motricité globale de votre enfant.

Saisissez la chance que chacune d'elles vous offre!

Même si c'est pour une courte durée, sortez vous amuser ensemble!

Prendre l'air fait toute la différence!



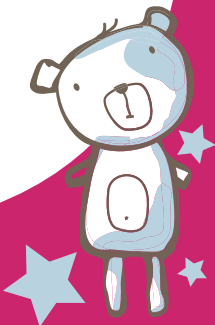
## Activité/défi

### « À chacun son animal! »

Proposez à votre enfant d'imiter les différents animaux :

- **la grenouille** : sauter en s'accroupissant;
- **le flamant rose** : se tenir en équilibre sur une jambe;
- **le canard** : se déplacer en étant accroupi;
- **le serpent** : ramper par terre;
- **le chien** : marcher à quatre pattes;
- **un éléphant** : marcher à grands pas en mettant le bras devant le nez pour imiter la trompe;
- **une souris** : faire de petits pas sur la pointe des pieds.

P.S : N'oubliez pas d'y ajouter les sons!

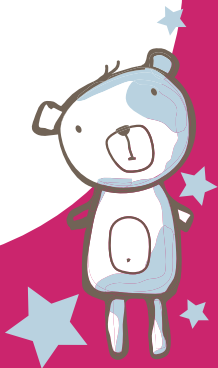


## Truc express :

**Inversez les rôles!**

Peu importe le type de jeu,  
votre enfant trouvera rigolo de vous  
voir à l'œuvre.

**Par le fait même, vous pratiquerez  
le tour de rôle.**





# Liste des références

- Magasine **Naître et grandir**
- Site : <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- L'ordre des hygiénistes dentaires du Québec,  
<https://www.ohdq.com/>
- Site : <http://www.kino-quebec.qc.ca/>
- Document **De la naissance à l'école**,  
<http://www.mels.gouv.qc.ca/>
- Site : <http://www.mamanpouirlavie.com/>
- **Lévesque, Paule (2011).**  
Un cadeau pour la vie : L'estime de soi.  
Presses Inter Universitaires, 64 pages.
- Site : <https://fr-fr.facebook.com/ailles.sagesse>
- **ÉLÉ**; *Programme d'éveil à la lecture et à l'écriture*
- Programme « **Bouge avec Ally Hop!** »
- **CSSS de la région de Thetford**



Merci!