



## JOUER DEHORS L'HIVER QUEL BONHEUR!

Jouer dehors l'hiver quel bonheur! L'air est frais et on a l'impression que nos poumons peuvent se remplir d'air pur! Plusieurs me lisent actuellement et se demandent bien où j'y trouve du plaisir...

Vous avez raison, il fait froid et parfois, le temps est inclément, mais en grande majorité le temps est bon! Oui, notre corps s'habitue au froid. Non, on ne devient pas malade à être dehors, ça c'est le travail du virus ( qui vit peu au froid). En plus, c'est beau, la neige blanche, le givre sur les branches, les flocons qui tombent. Wow! Spectaculaire! Ça m'émerveille toujours! Imaginer le beau spectacle vu des yeux d'un enfant!

Pour apprécier cette belle saison, il faut par contre être bien habillé et ça vaut aussi et surtout pour vous-même! Ça semble simple, mais souvent on l'oublie (même moi) et on gèle! De plus, si vous n'êtes pas confortable comment voulez-vous donner le goût du plein air aux petits?

Il vous faut des pantalons de neige et de bonnes bottes, un manteau, une tuque, un foulard et des gants, on ne s'en sort pas... On peut aussi utiliser la méthode pelures d'oignon, on se met plusieurs couches, le polar et le polyester sont encore mieux, ça ne devient pas humide et on reste plus au chaud. (C'est le bon moment maintenant pour profiter des soldes sur les vêtements d'hiver.)

Je suis bien consciente que d'habiller, plusieurs enfants et des poupons disons, que ça peut donner chaud et que ça demande de l'énergie, mais dites-vous que quelques minutes à l'extérieur suffisent pour qu'ils puissent lâcher leur fou et vous en vivrez immédiatement les bienfaits au retour à l'intérieur.



Je vous entend me dire : « Oui, mais Isabelle, il leur manque toujours des effets aux enfants... » Soyez très claires avec les parents, dites que vous sortez à tous les jours et faites-vous une trousse de vêtements chauds (mitaines, foulards, tuques, pantalons de neige), vous pouvez les acheter usagés. Demandez aux parents de vous en laisser quand ils ne font plus, et récupérez ceux de vos enfants quand ils sont trop petits. De plus, c'est un investissement à long terme. Vous pourrez l'utiliser hiver après hiver parce que je vous garantis que ça va revenir l'année prochaine! Et ne pas sortir parce qu'on n'a pas les vêtements appropriés n'est pas une

raison suffisante pour passer outre le règlement!

Vous n'avez pas besoin d'aller bien loin, la cour, le balcon, le trottoir, la ruelle! Prévoyez les incontournables de l'hiver : les petites glissades, les pelles, les traîneaux, les seaux, les plats de plastique, les bulles, la vaisselle, quelques animaux, les camions, etc.

Allez Hop! On sort et on profite de notre merveilleux hiver québécois!

Isabelle Comeau

### Chanson

C'EST L'HIVER MON MIGNON...

Mets ton beau chapeau d' mouton  
Ton manteau boutonné jusqu'au nez  
Mets ton foulard de laine  
Et n'oublie pas tes mitaines  
Car dehors, il fait froid, tu verras !

### Comptine

« Neige neige blanche  
Tombe sur ma manche  
Et sur mon tout petit nez  
Qui est tout gelé ! »

### Collation spéciale Hiver :

Pourquoi ne pas proposer aux enfants :  
On boit le chocolat chaud, dehors !  
(il suffit d'un thermos.....)

### Activité de la corde à linge !



Jouer à « La corde à linge ». Découper les modèles et les épingler sur un bout de corde selon l'ordre à enfiler. L'afficher dans le vestiaire, les enfants pourront s'y référer. On peut en même temps, apprendre une chanson ou une comptine c'est amusant !