



Bonjour à tous, petits et grands. Voici votre deuxième gazette, pleine d'idées printanières. Nous espérons que cela vous permet de passer de bons moments avec vos enfants.

A la semaine prochaine...

Marie Pécot

## Quelques idées à essayer si la pression monte



- Proposer un temps de « défouloir » avec un sablier ou un minuteur.
- Proposer ou créer un espace de refuge comme une cabane : tendre une couverture sur une chaise.
- Proposer un coussin de la colère pour taper dessus et/ou crier dedans.
- Valoriser les comportements positifs et attendus, montrer ce que vous attendez.
- Proposer un temps chacun dans son espace : ¼ d'heure
- Proposer un temps de détente : <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398> « Calme et attentif comme une grenouille ».
- S'isoler ou isoler l'enfant.
- Revoyez vos exigences à la baisse : refaites le point sur ce qui est négociable ou pas.
- Reposer les règles du quotidien.

## Un peu d'exercice...

Aller d'un bout à l'autre du jardin ou du couloir en rampant, en roulant, à 4 pattes, en sautant comme une grenouille, en marchant à reculons, en marchant sur le côté comme un crabe, en faisant des pas de fourmis ou des pas de géants, en sautant à pieds joints, etc. Pour faire travailler l'imagination de votre enfant, vous pouvez lui montrer une façon de se déplacer puis lui proposer de trouver par lui-même une nouvelle façon de traverser le

jardin ou la pièce. Vous pouvez ainsi alterner jusqu'à avoir trouvé 10 types de déplacements différents.

## Faire pousser une plante

Prendre des graines (pépins de pommes, lentilles vertes...), en mettre 5 à 10 espacées dans du coton imbibé d'eau.

Venir arroser le coton tout les jours (il faut être patient) et quand cela germe, replanter dans un petit pot de yahourt ou n'importe quel récipient avec de la terre.

Tous les jours venir avec l'enfant arroser avec une petit cuillère.

Observer la croissance de la plante (en profiter pour lui parler de sa fragilité et de l'importance de respecter la nature...).



## Le petit jardinier

**Voici mon petit jardin!**

[Montrer la paume de sa main]

**J'y ai semé des graines.**

[Tapoter la paume du bout des doigts de l'autre main]

**Je les recouvre de terre noire.**

[Refermer la main]

**Voici la bonne et douce pluie!**

[Tapoter le dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main]

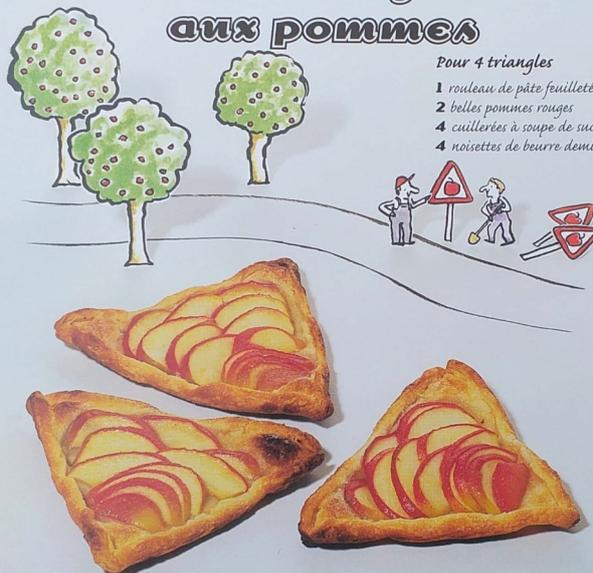
**Le soleil brille dans le ciel!**

[Faire un large geste circulaire de la main libre]

**Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs...**

[Déplier les doigts l'un après l'autre]

## Les triangles aux pommes



Pour 4 triangles

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 belles pommes rouges
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 4 noisettes de beurre demi-sel

- 1 Allume ton four à 200 °C (th. 6)  
Lave les pommes et coupe-les en deux. Enlève le cœur, coupe chaque demi-pomme en tranches fines.



- 2 Beurre une plaque qui va au four. Coupe la pâte en quatre et pose les triangles de pâte sur la plaque.



- 3 Étends une demi-pomme tranchée sur chaque triangle. Mets une noisette de beurre et une cuillère de sucre dessus.



- 4 Roule les bords des triangles de pâte jusqu'à la pomme. Mets au four 20 minutes et déguste tiède.

