

## Petits Denis du sdg janvier

### UNE ANNÉE ZEN ET SENSÉ : LE SENS DE LA PROPRIOCEPTION ET STRATÉGIES EN LIEN AVEC CELUI CI

Comme je vous le disais dans un article précédent, nous avons 7 sens. Un des 2 sens étant les moins connus est la proprioception, ce fut le sens que nous avons abordé avec les enfants au cours des dernières semaines avant les fêtes. **Le système proprioceptif** permet la perception du corps et des membres (conscience corporelle). En envoyant au cerveau les informations provenant des muscles, des tendons, des articulations et des os, le système proprioceptif nous permet de savoir en tout temps (de façon inconsciente) l'interaction ou le positionnement des différentes parties du corps les unes par rapport aux autres et dans l'environnement. Il nous permet d'évaluer le poids d'un objet et nous indique la vitesse, la force, la direction et le type de mouvement que l'on doit utiliser pour accomplir une tâche. Un enfant peut donc, par exemple, être hypo sensible et avoir moins conscience de sa force ou besoin de ressentir davantage son corps. On pourra lui proposer de se rouler dans un been bag, de lui faire des pressions profondes pour combler son besoin et ainsi diminuer des comportements tel que : pousser ses airs, accrocher les autres avec sa boîte à lunch, etc. Voici donc des trucs et stratégie s en lien avec ce sens :



Bacs sensoriels



Hamacs et been bag



Massage profond



Animaux lourds



Postures et respiration

## Spectacle de danse et fête de Noël

Le 19 décembre avait lieu notre fête de Noël et le spectacle de danse du service de garde. Par la même occasion l'équipe du choix santé a préparé un premier repas et assiette Bar à salades. Environ 75 personnes ont soupé au déguster le menu préparé par Carine et son groupe. Nous aimerions remercier Douce du dépanneur des Patriotes pour ses dons en pain et fromage.



## MENUS LE CHOIX SANTÉ EN JANVIER

Saviez-vous que tous les dîneurs de l'école peuvent se procurer des collations, smoothies, salades et soupes du choix santé ???!! Pour janvier :

Les mardis midis : Lait frappé aux fruits 2\$

Les jeudis midis : Soupe Minestrone 2\$

Aimez notre page FB pour être informé : [lechoixsante](#)



Collations Santé		Collations Santé	
Prénom, nom		Prénom, nom	
Matricule		Matricule	
Matricule		Matricule	
Matricule		Matricule	

  

Collations Santé		Collations Santé	
Prénom, nom		Prénom, nom	
Matricule		Matricule	
Matricule		Matricule	
Matricule		Matricule	

## PÉDAGOS JANVIER ET FÉVRIER

Les activités pour les 2 prochaines journées pédagogiques seront des sorties plein air.

-Le lundi 28 janvier : Raquette, ski de fond et glissades au Parc du Mont St-Bruno (SEPAQ)

-Le lundi 18 février : Ski au Mont St-Bruno

Profitez de ces 2 sorties à un prix avantageux grâce à la participation de la Municipalité. Bienvenue aux parents et aux enfants. Les inscriptions sont déjà débutées, formulaires disponibles au service de garde. [garde.stdenis@csp.qc.ca](mailto:garde.stdenis@csp.qc.ca)