



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020
N°217

ET

COUCHES

Sommaire

Page 1

Bienvenue à
Bon anniversaire
Dates à retenir

Page 2

Les photos

Page 3

Activités du mois
Info parents

Page 4-7

L'activité du mois

Page 8-10

L'article du mois

Bienvenue à

Abigaël à Barberousse

Bon Anniversaire

Hugo P et Giulia qui vont fêter leurs trois ans.
Léna, Ihsan et Ilyes qui vont fêter leurs deux ans.
Jimmy et Simon qui vont souffler leur première
bougie.



Dates à retenir

Lundi 14 décembre : show musical
de la compagnie « Mobil 'hommes » pour chaque section.

Vendredi 18 décembre : Le repas et le gouter de Noël
Cette année, cette fête aura lieu par section mais soyez assurés
que Carole mettra tout son savoir-faire et sa créativité au service
du gout et du plaisir des enfants.

Les dates des visites médicales pour les enfants concernés :

- **Les vendredis 4, 11, 18 décembre**
- **Le mercredi 9 décembre**

Un sms vous sera envoyé sur votre téléphone portable.

Fermeture de la crèche :

du jeudi 24 décembre 2020 soir au lundi 04 janvier 2021 matin.

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020
N°217

ET

COUCHES

LES PHOTOS DU MOIS



Halloween à la crèche





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020
N°217

ET

COUCHES

LES ACTIVITÉS DU MOIS

Depuis le mois dernier, les grands de la crèche sont attendus par Cédric et Adeline à la halle aux sports, pour une séance de motricité. Ils s'y rendent par section et un à deux mardis par mois.

Au vu de la situation sanitaire actuelle, la traditionnelle fête de Noël de la crèche n'aura malheureusement pas lieu cette année. L'équipe est d'autant plus motivée et a à cœur de partager avec les enfants ces moments si agréables autour du thème de Noël. Tout d'abord par la décoration des lieux, avec des sapins de Noël prévus dans chaque section, et bien-sûr, toutes les propositions et possibilités d'activités manuelles, d'écoute, de découverte, de chansons, d'histoires que nous offre cette période de l'année.

Informations parents

- Au mois de janvier les contrats vont être refaits. Si vous souhaitez apporter des modifications au votre, veuillez prendre rendez-vous auprès de Nathalie ou d'Ethel.
- La crèche ferme du 24 décembre 2020 soir au 04 janvier 2021 matin, veuillez donc nous faire parvenir le planning de votre enfant pour le mois de janvier avant la date de fermeture.
- La vente de photos va reprendre. Nous allons vous envoyer par mail un échantillon de photos numérotées de votre enfant. Vous pourrez ainsi faire votre choix, nous l'envoyer par mail avec le numéro de la photo, le nombre et si vous les voulez par mail ou sur papier. Le prix reste le même, à savoir 0.80 centimes au profit de l'association Les Mirguettes.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020
N°217

ET

COUCHES

L'activité du mois

Cette année, vous ne pourrez pas rentrer dans la crèche pour profiter de la fête de Noël et partager ce moment avec votre enfant et le personnel. Cependant, afin de vous faire participer à la préparation de cet événement, l'équipe vous propose de créer, en collaboration avec votre enfant, une décoration que vous accrocherez au sapin de la section.

Pour cela, voici quelques idées ... Mais n'hésitez pas à laisser parler votre créativité !

Décoration de boules de Noël :

Dans un premier temps, vous pouvez vous procurer des boules soit en plastiques soit en polystyrènes, que vous trouverez en magasin, ainsi que de la peinture (de préférence de la gouache), des paillettes, des gommettes...



Votre enfant choisit la boule, et décide de la peindre. Vous pouvez soit lui proposer un pinceau si cela est possible pour lui, ou pour lui faciliter la tâche, vous pouvez prendre une petite bassine dans laquelle vous mettez la peinture avec la boule. Votre enfant prend le récipient et fait rouler la boule dans la peinture. En plus de la créativité, vous faites travailler la coordination des mouvements.

Une fois que vous avez terminé avec la peinture, vous pouvez soit saupoudrer de paillettes ou coller des gommettes pour finir de la décorer.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020

N°217

ET

COUCHES

Pour des enfants plus petits, vous pouvez vous-même peindre la boule et faire participer votre enfant en mettant de la peinture sous son pied ou sa main, que vous poserez sur la boule afin de faire une empreinte (bien sur si cela ne l'incommode pas, car certains enfants n'apprécient pas du tout).

Petits sapins en papier :

Pour cette décoration, il faut une feuille de papier soit verte, soit blanche que vous faites peindre à votre enfant. Il vous faudra pour le coup un peu de peinture et un pinceau. Puis, vous découpez un gabarit de la taille que vous souhaitez, en forme de sapin de Noël. Tracez le sapin à l'aide de ceci et découpez-le. Décorez le selon vos envies et celles de votre enfant, soit en dessinant, en collant des gommettes, des paillettes, en mettant ses empreintes... Une fois décoré, faites un trou en haut dans lequel vous passez soit du bolduc, soit du fil de pêche...pour pouvoir l'accrocher.



Variante : vous pouvez faire ceci en utilisant les empreintes de votre enfant en guise d'arbre, en gardant le même principe que ce qui est décrit au-dessus.



Étoiles avec des rouleaux de papier toilette ou absorbant :



Pour cette étoile, il vous faut, un rouleau de papier toilette ou absorbant que vous écrasez légèrement pour donner une forme ovale. Vous pouvez le faire peindre à votre enfant soit avant de le découper ou après selon votre convenance, et aux couleurs qui vous feront plaisir. Vous découpez des petites lamelles de la largeur que vous souhaitez. Vous les assemblez de sorte qu'elles forment une étoile, en mettant entre elles et haut milieu un point de colle. Le plus facile pour vous serait d'avoir un

pistolet à colle mais sinon vous pouvez aussi avec de la colle liquide voire en bâton. Pour faire la finition de votre étoile, vous pouvez y coller au milieu un petit strass ou une paillette. Sinon, vous passez dans une des branches, un petit lien en bolduc ou fil de pêche... afin de l'accrocher.

Petits sujets en pâtes à sel :





Dans un premier temps, fabriquez la pâte à sel à l'aide de cette recette :

La quantité de sel dans la recette n'est pas anodine pour la santé de votre enfant. Cette activité nécessite donc une attention accrue.

Pâte à sel

Ingrédients

×2 Farine

1 dose d'eau

1 dose de sel

Colorant alimentaire

Préparation

1. Verse 2 doses de farine et une dose de sel dans un saladier.
2. Ajoute une dose d'eau.
3. Pétris le mélange avec tes mains afin de former une boule de pâte.

Le colorant alimentaire est facultatif car votre enfant peut tout à fait peindre le sujet une fois qu'il sera sec.

Une fois la pâte prête, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, vous l'aplatissez. Il est important de laisser un peu d'épaisseur pour la solidité du sujet. A l'aide d'emporte-pièces, vous découpez des formes dans la pâte, vous faites un trou en haut pour y passer un lien.

Vous pouvez laisser sécher le sujet soit à l'air libre pendant plusieurs jours, ou au four à basse température pendant plusieurs heures. Une fois prêt, vous le décorez selon vos envies et vous y mettez le lien.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020

N°217

ET

COUCHES

L'article du mois

que se passe-t-il dans sa tête et dans son corps quand il dort ?

parents.fr

PARENTS

0-10 ANS Parce qu'il y a mille façons de l'être

N°600 novembre 2020

ÊTRE PARENT
Ce qui a bougé en 50 ans, ce qui va changer

L'ANALYSE DE BORIS CYRULNIK

Sommeil

Et si on lui apprenait à bien dormir...

- # STRESS, RGO, HORLOGE INTERNE...
- # 14 IDÉES REÇUES SUR LEURS RÉVEILS NOCTURNES
- # TRUCS ET ASTUCES D'ICI ET D'AILLEURS

TOUT CE QUI MARCHE!

RHUME ET BRONCHIOLITE
On peut les éviter en anticipant

IL NE MANGE RIEN À LA CANTINE ON FAIT COMMENT ?

Grossesse
Crier pour accoucher, en quoi ça aide ?

IL EST DANS LA LUNE ?
CONSEILS DE PSY POUR L'AIDER À SE CONCENTRER

INTERVIEW D'UN "PAPALLAITANT" ENGAGÉ :
« On ne peut pas laisser toute la charge mentale aux femmes ! »

ÉRYTHÈME, ECZÈMA, ROUGEURS... LES BONS GESTES POUR BICHONNER SA PEAU DE BÉBÉ

M 02322 - 600 - F: 2,90 € - RD

uni medias



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020

N°217

ET

COUCHES

On dit souvent qu'on aimerait « dormir comme un bébé » ! Pourtant, les nuits de nos tout-petits sont loin d'être de longs fleuves tranquilles... Plutôt une usine qui fonctionnerait à plein régime en 3 x 8 !

Que se passe-t-il dans sa tête et dans son corps quand il dort ?

Le sommeil de bébé : une usine à hormones

Le sommeil est essentiel pour le bon développement du bébé ! Quand il dort, il sécrète une hormone de croissance, la somatotrophine, qui lui permet de bien grandir. Le sommeil stimule aussi le système immunitaire et le métabolisme, et participe à la gestion de ses émotions. Ainsi, si l'enfant ne dort pas assez, ça aura des répercussions sur son comportement, sur ses réactions immunitaires (il peut plus facilement tomber malade) et sur son métabolisme, avec un risque plus important d'être en surpoids ou obèse.

Il a besoin de combien d'heures ?

Les besoins sont différents d'un enfant à l'autre. Et ça peut varier de trois heures. C'est comme chez l'adulte : il y a des petits et des grands dormeurs. Mais, en moyenne, les besoins en sommeil d'un nouveau-né sont de 16 à 17 heures par jour. Entre 4 et 12 mois, de 12 à 16 heures.

De 1 à 2 ans, 11 à 14 heures suffisent. Après 3 ans, les besoins sont de 10 à 13 heures par jour.

Le nouveau-né ne dort pas comme un adulte

Le nouveau-né a des cycles de sommeil beaucoup plus courts que l'adulte. Ils durent 50 à 60 minutes contre 90 minutes chez les grands. Il va dormir par période de trois à quatre heures et puis il va se réveiller parce qu'il a faim. Le nouveau-né se rendort ensuite pour trois à quatre heures. Dans les premiers jours de vie, il dort presque autant le jour que la nuit. Dès 6 mois, le sommeil nocturne est mature, le bébé n'a normalement plus besoin d'être alimenté la nuit. À 2 ans, la durée du cycle s'allonge pour atteindre 70 minutes. Et c'est entre 3 et 6 ans que le cycle de sommeil sera de la même durée que l'adulte, c'est-à-dire 90 minutes.

En sommeil agité, son corps est super actif

Quand bébé s'endort, il entre dans la phase de sommeil agité et tout son corps est alors très actif.



“LE SOMMEIL,
LE RÊVE ET
L'ENFANT”
du Dr Marie
Thirion et du Dr
Marie-Joséphine
Challamel
éd. Albín Michel.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

DÉCEMBRE 2020
N°217

ET

COUCHES

Il peut bouger les bras et les jambes, s'étirer, grogner et devenir tout rouge. Ses mouvements oculaires sont rapides, il a même parfois les yeux ouverts ! Entre ces mouvements corporels, il est tout mou. Il a une respiration rapide et irrégulière, haletante. Sa température est plus élevée.

En sommeil calme, bébé est immobile

Après la phase de sommeil agité, bébé enchaîne une phase de sommeil calme : le bébé dort de façon plus profonde, sa respiration est régulière, ses battements de cœur sont lents et réguliers. Il est immobile. Mais le tonus est conservé. Le nouveau-né peut même dormir les bras au-dessus du corps !

Il sourit ou fait la grimace en dormant, que veut-il nous dire ?

Quand un nouveau-né est en phase de sommeil agité, il est possible de repérer sur son visage les six mimiques émotionnelles des humains : la joie, la tristesse, le dégoût, la surprise, la colère et la peur. Il répète à blanc les mimiques qui, plus tard, lui permettront de communiquer avec son entourage : il peut sourire ou pleurer pendant quelques secondes. Ce n'est pas parce qu'il a l'air triste qu'il fait un cauchemar ! Toutes ces mimiques vont progressivement disparaître quand le bébé les utilisera volontairement, à partir de 6 mois.

Un cerveau en ébullition

Quand bébé dort, ses connexions neuronales sont très actives ! Surtout pendant la phase de sommeil agité qui dure 8 heures contre 2 heures pour l'adulte. Ça participe au développement et à la maturation du cerveau au cours des trois premiers mois de vie. Tandis que le sommeil calme, lui, sert probablement à la plasticité du cerveau, c'est-à-dire à la capacité à modifier les connexions des neurones selon les expériences vécues durant la journée.

Bébé apprend et mémorise

Le sommeil joue un rôle important dans les processus d'apprentissage et de mémorisation. C'est pendant le sommeil calme que ce qu'a appris le bébé, et qui est stocké dans la mémoire à court terme à ce stade, migre vers la mémoire à long terme. Il y a un dialogue entre l'hippocampe (siège de la mémoire déclarative) et le néocortex (siège de la mémoire à long terme),

rendu possible par le sommeil lent. Le sommeil agité, lui, agit probablement sur la mémorisation des informations à caractère émotionnel.

La sieste, un bienfait prouvé

Des expériences de suppression de la sieste ont été réalisées chez des enfants de 9 à 16 mois. On s'est aperçu de différences importantes dans l'apprentissage du langage chez les enfants qui avaient fait la sieste par rapport à ceux qui ne l'avaient pas faite. Plus l'enfant dort et plus les apprentissages sont facilités.

Est-ce que bébé rêve ?

C'est impossible à dire ! On ne peut pas le savoir car bébé ne nous le dit pas. Mais ce n'est pas parce qu'il a l'air triste qu'il fait un cauchemar ! Pour l'instant, c'est donc un mystère.

ÉMILIE VEYSSIE



Les cycles du sommeil chez bébé

Quand bébé dort, il enchaîne deux phases de sommeil : le sommeil agité (équivalent au sommeil paradoxal chez l'adulte), pendant lequel il bouge beaucoup, et le sommeil calme (équivalent du sommeil lent profond), où il est immobile. À partir de 3 mois, la composition des cycles change pour ressembler davantage à ceux de l'adulte. Bébé connaît alors des phases de sommeil lent léger, de sommeil lent profond et de sommeil paradoxal.