

L'ÉCHO

De l'AFÉSEO



L'Association francophone à l'éducation
des services à l'enfance de l'Ontario (AFÉSEO)

C.P. 74070, 5, avenue Beechwood
Ottawa (Ontario) K1M 2H9

Téléphone : (613) 741-5107
Télécopieur : (613) 746-6140

www.ncf.ca/aefseo

La menotte scientifique
À la recherche d'empreintes

Page 12



LE PROGRAMME
LA PARENTÈLE

Page 3

Pensons plus loin
**L'éveil sonore
et musical**

Page 14



Collaborateurs :

Premiers mots
Suzanne Benoit
Patrick Dahl
Lina Davidson
Maryline Dion
Mélanie Dixon
Josée Latulippe
Micheline Lefrançois
Betsy Mann
Martine Périat
Pascale Tanguay

Graphiste

Karine Fortin

Imprimeur

Imprimerie D&A

La réalisation de l'ÉCHO a
été rendue possible grâce
à la Fondation Trillium.

Par Martine Périat

QUAND LA NUIT SE POSE...

Comme chacun le sait, en hiver les jours sont plus courts et les nuits se rallongent. S'il est peu probable que vous observiez les étoiles avec les enfants, *elles arrivent quand les centres sont fermés !*, il reste dans certains ciels du matin de magnifiques miettes de lune où se mêlent des zébrures roses et orangées du soleil, sortes de bâillements d'un soleil à peine éveillé.

Un autre article intéressant que vous trouverez la page 15 de l'ÉCHO!














*Un brin d'herbe qui pousse...
et qui se fête*

Venez nous lire en page 11!

Par Mélanie Dixon

31 FAÇONS DE COMBATTRE LE STRESS CET HIVER

1 Socialise avec tes amis ou ta famille. 	2 Mange une diète saine, riche en fibres, fruits et légumes. 	3 Inspire en comptant à six, retiens... 1,2,3, expire jusqu'à six et retiens... 1, 2, 3... Répète. 	4 Prends une sieste ou couche-toi de bonne heure. 	5 Priorise ce que tu dois faire et sois réaliste. 1... 2... 3...	6 Pense à quelque chose qui t'a fait sourire. 	7 Encourage-toi ! 
8 Écoute ton cœur. 	9 Étire-toi en milieu de travail. 	10 Débarrasse-toi de ta colère.	11 Donne ou reçois une caresse. 	12 Remarque les petits succès. 	13 Sois branché à ceux qui t'apportent du bonheur.	14 Rends visite à la bibliothèque ou une librairie et bouquine. 
15	16	17	18	19	20	21

Pour mieux vous déstresser..... lisez la page 14 au complet!