

Livret d'activités *SUMMER EDITION*



Un livret complet pour vous
accompagner tout au long de
l'été



FAIT PAR TOCCATA

Livret d'activités ***SUMMER EDITION***

Cher(e)s Assistant(e)s maternel(les),

Nous avons le plaisir de vous présenter ce **livret d'activités SUMMER EDITION**, conçu spécialement pour apporter une touche de plaisir et d'apprentissage à votre été.

Facultatif et indépendant de votre formation, ce livret d'activités a été pensé pour vous permettre de vous détendre tout en explorant des activités enrichissantes. Vous y trouverez une variété **d'exercices**, de **jeux**, de **cas pratiques** et de **conseils concrets**, pour compléter vos **connaissances** de manière **ludique** et **plaisante**.

Nous vous souhaitons un été rempli de **découvertes**, de **plaisir** et de **succès**.
Profitez pleinement de ce livret d'activités, notre petit cadeau pour agrémenter vos jours d'été.

Bonne lecture et amusez-vous bien !

L'équipe **Toccata**.



PRÉVENTION CHALEUR



Risques et populations à risques

- **Risques :**

- Déshydratation
- Coups de chaleur
- Épuisement dû à la chaleur
- Crampes
- Coups de soleil
- Aggravation de conditions préexistantes (la chaleur peut intensifier des conditions telles que l'asthme, les maladies cardiaques, les maladies rénales et les troubles psychologiques).



- **Populations à risque :**

- Personnes fragilisées par l'âge
- Enfants
- Personnes avec certaines maladies chroniques
- Personnes qui prennent certains médicaments
- Travailleurs en extérieurs



PRÉVENTION CHALEUR



Checklist

- Boire au moins 8 verres d'eau par jour.
- Fermez les volets ou les rideaux des fenêtres exposées directement au soleil.
- Utilisez des ventilateurs ou la climatisation pour abaisser la température ambiante.
- Restez à l'intérieur ou à l'ombre lors des heures les plus chaudes de la journée.
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire.
- Portez des casquettes, des bobs ou des chapeaux, ainsi que des lunettes de soleil lors de sorties.
- Optez pour des repas légers et frais.
- Évitez les aliments lourds et les boissons chaudes.
- Surveillez les signes de malaises liés à la chaleur, comme les étourdissements, la fatigue ou la déshydratation.
- Limitez les activités physiques intenses pendant les périodes les plus chaudes.
- Planifiez des activités à l'intérieur ou dans des endroits frais lorsque possible.

Numéros d'urgences

- Services de Secours : 112
- Numéro vert : 0 800 005 696
- Centre Anti-Poison :
- Médecin Traitant :
- Proche à Contacter :



SOMMAIRE Cahier de Vacances

01

Semaine 1

Bienvenue aux premiers éclats de chaleur

p4

02

Semaine 2

L'été s'épanouit dans la douceur de juillet

p11

03

Semaine 3

Chaque jour est une invitation à la découverte et à la détente.

p18

04

Semaine 4

Le temps des souvenirs et des rires sous le soleil

p25

05

Semaine 5

Août débute dans une explosion de couleurs

p32

06

Semaine 6

Chaque journée est une promesse de nouvelles aventures

p39

07

Semaine 7

L'été réserve encore bien des surprises

p46

08

Semaine 8

L'été nous offre encore ses plus beaux jours

p53

09

Semaine 9

Nos souvenirs d'été restent gravés dans nos cœurs

p60



CLIQUEZ ICI
pour recevoir le livret
dans son intégralité

