

UN LIVRET À L'INTENTION DES PARENTS

Apprendre à jouer et jouer pour apprendre : Se préparer pour l'école



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Quel est le but de ce livret?

Apprendre à jouer et jouer pour apprendre est une ressource à l'intention des parents. Elle est tirée des recherches récentes sur l'apprentissage de l'enfant. Cette ressource est remplie :

- d'informations les plus à jour;
- de conseils utiles;
- de listes de contrôle;
- de liens vers d'autres ressources.

Ces outils vous aideront à favoriser la croissance et le développement de votre enfant pour le préparer pour son entrée à l'école.

À qui s'adresse ce livret?

Ce livret s'adresse à toute personne qui s'occupe des enfants.

- ✓ Parents
- ✓ Grand-parents
- ✓ Tuteurs
- ✓ Fournisseurs de soins aux enfants
- ✓ Fournisseurs de soins de santé
- ✓ Membres de la famille
- ✓ Amis

Remarque : Dans ce livret, nous utilisons le terme « parent » pour signifier toute personne importante dans la vie de votre enfant. Si certains termes et concepts utilisés ne vous sont pas familiers, veuillez consulter le glossaire à la fin du livret.



En quoi ce livret sera-t-il utile aux parents?

L'information et les exemples donnés dans ce livret vous montrent comment aider votre enfant à se développer physiquement et mentalement. Ils vous aideront également à devenir plus confiant dans la capacité d'apprentissage de votre enfant lors de son entrée à la maternelle et plus tard.

Lorsque vous aurez terminé la lecture de ce livret, vous constaterez que ce n'est pas de lui faire apprendre l'alphabet et les chiffres qui est le plus important durant ses premières années, mais bien la façon de jouer et d'interagir avec lui.

Le saviez-vous?

Vous êtes l'éducateur et le modèle le plus important de votre enfant.

Table des matières

L'apprentissage à l'école et tout au long de la vie.....	2	Comment puis-je savoir si mon enfant se développe bien?	13
À quoi ressemble une journée à la maternelle?	3	Listes de contrôle, questionnaires et renseignements supplémentaires	13
Comment les enfants apprennent-ils?	4	Liste de contrôle sur la croissance et le développement.....	14
Pourquoi un attachement sécurisant est-il important pour l'apprentissage?	4	Renseignements sur la nutrition à l'école.....	20
Comment puis-je aider mon enfant à développer un attachement sécurisant?	5	Liste de contrôle sur la vue.....	21
Pourquoi l'autorégulation est-elle importante pour l'apprentissage?	6	Le sourire de mon enfant – Liste de contrôle de la santé dentaire	22
Pourquoi le jeu est-il important pour l'apprentissage?.....	8	Vaccination	23
Le jeu actif	9	Liste de contrôle sur les routines et l'autonomie.....	24
Comment jouer avec mon enfant?	10	Questionnaire à l'intention des parents.....	25
Comment puis-je favoriser l'apprentissage chez mon enfant?.....	12	Ressources pour les familles.....	26
		Glossaire.....	27
		Remerciements.....	29



L'apprentissage à l'école et tout au long de la vie



Par le jeu, les enfants apprennent très tôt de nombreuses habilités, notamment comment interagir avec les autres et différentes façons de penser. Ces aptitudes aident les enfants à réussir à l'école et dans la vie. Lorsque les enfants aiment apprendre, lorsqu'ils sont enthousiastes, curieux et confiants au moment de commencer l'école, ils sont plus aptes à :

- réussir à l'école;
- terminer leurs études;
- continuer à apprendre tout au long de leur vie.

L'entrée à l'école est une étape importante pour vous et votre enfant. La maternelle et le jardin d'enfants, qui sont gratuits pour tous les enfants en Ontario, les préparent au type d'apprentissage qui se fera durant la première année à l'école et par la suite.

À la maternelle et au jardin d'enfants, les enfants apprennent :

- en explorant le monde par le jeu avec la présence active des enseignants;
- au moyen d'activités de jeu adaptées à leur âge et à leur niveau de développement avec l'encadrement des enseignants qui guident leur apprentissage.

En Ontario, de nombreux enfants iront à l'école à temps plein lorsqu'ils commenceront la maternelle. Pour de plus amples renseignements sur l'apprentissage à temps plein, visitez le site Web du ministère de l'Éducation à : www.edu.gov.on.ca/maternellejardindenfants.



À quoi ressemble une journée à la maternelle?

Voici certaines des activités qui se déroulent durant une journée à la maternelle :



écouter les histoires lues par l'enseignante;



participer à des activités d'apprentissage par le jeu;



résoudre des problèmes au moyen du jeu et de la communication;



jouer activement à l'intérieur et à l'extérieur (p. ex., grimper, faire du tricycle);



avoir des périodes de repos;



manger des repas et des goûters sains;



se faire des amis grâce au jeu;



apprendre à s'entendre avec les autres enfants et l'enseignante.

Comment les enfants apprennent-ils?

Dès leur naissance, les enfants apprennent et se développent :

- par le toucher
- par la vue
- par l'ouïe
- par l'odorat
- par le goût
- par le mouvement
- par l'activité (p. ex., le jeu).

Durant les premières années, le développement des enfants, et plus tard leur santé et leur apprentissage, est façonné par leurs expériences quotidiennes au sein de leur famille et dans leur communauté. Les enfants apprennent en jouant dans des lieux où ils se sentent en sécurité, respectés et aimés. Le jeu est le boulot des enfants. N'oubliez pas, vous êtes l'éducateur et le modèle le plus important de votre enfant!

Pour apprendre et se préparer à la maternelle, les enfants ont besoin :

- d'un attachement sécurisant;
- d'autorégulation;
- de jeu (oui, cela vous surprend peut-être de voir que le jeu est inclus!).

Voyons pourquoi ces concepts sont si importants.



Pourquoi un attachement sécurisant est-il important pour l'apprentissage?

L'attachement est un lien émotif fort qui se développe entre les enfants et les personnes importantes dans leur vie. Les parents peuvent faciliter un attachement sécurisant. Deux ingrédients clés sont :

1. la protection de la part des parents durant les moments de stress et de danger;
2. l'encouragement des parents pour explorer le monde autour d'eux dans un environnement sécurisant.

Les enfants peuvent développer un attachement sécurisant ou non sécurisant. Un attachement sécurisant est plus susceptible de se développer lorsque les parents répondent de façon constante et sensible aux signaux et aux besoins de leurs enfants.



Comment puis-je aider mon enfant à développer un attachement sécurisant?

Voici certaines choses que les parents peuvent faire pour favoriser un attachement sécurisant :

- Prendre leur bébé quand il pleure.
- Le réconforter quand il se blesse, qu'il est triste ou qu'il a peur.
- Soutenir son apprentissage en jouant avec lui lorsqu'il apprend une nouvelle habileté ou qu'il met en pratique une habileté qu'il a déjà acquise.
- Montrer et dire à leur enfant qu'ils sont heureux de le voir chaque fois qu'ils le ramènent de l'école ou de la garderie, lorsqu'il se réveille le matin et dans toutes les occasions possibles.

Un attachement sécurisant aide votre enfant :

- à grandir et à se développer sainement;
- à se sentir en sécurité pour explorer le monde autour de lui;
- à penser de façon positive et à développer une bonne estime de soi;
- à devenir un apprenant confiant et curieux;
- à s'entendre avec les autres;
- à éprouver de l'empathie pour les autres;
- à se sentir confiant et à être capable de se contrôler.



Pourquoi l'autorégulation est-elle importante pour l'apprentissage?

L'autorégulation est une aptitude que nous apprenons tout au long de la vie. Les fondements de cet apprentissage se font durant la petite enfance. L'autorégulation se développe lorsque des adultes bienveillants réagissent de façon sensible à un enfant. Un attachement sécurisant favorise l'autorégulation chez l'enfant.

L'autorégulation, c'est être capable de :

- rester calmement concentré et éveillé, ou de porter son attention ailleurs lorsque cela est nécessaire;
- contrôler ses émotions et ses pulsions;
- tolérer la frustration et résister à la tentation (p. ex., pendre le jouet d'un autre);
- comprendre comment se comporter dans différentes situations;
- utiliser l'information pour planifier, résoudre des problèmes et effectuer des tâches.

Exemples pour les enfants de 0 à 1 an :

Bien sûr, les enfants ne peuvent pas faire tout cela lorsqu'ils naissent. Les parents aident leurs bébés et leurs enfants à contrôler leurs émotions, leur attention et leur comportement en étant sensibles à leurs signaux. Ces signaux sont les expressions faciales, le langage corporel, les sons et les pleurs de votre bébé ou votre enfant. Lorsque vous lisez ces signaux et y répondez de façon constante, votre enfant commencera à apprendre à contrôler ses émotions, son attention et son comportement.

- *Le bébé rapproche ses mains de son visage ou essaie de sucer sur tout ce qui touche ses joues. Cela indique qu'il a faim. Vous y répondez en le nourrissant.*
- *Le bébé sourit au parent qui joue avec lui. Cela montre qu'il est encore intéressé au jeu. Vous continuez à jouer tant que le bébé sourit et vous regarde.*

Exemples pour les bambins de 1 à 2 ans :

Les bambins ont besoin de beaucoup d'aide pour contrôler leurs émotions, leur attention et leur comportement. Les bambins commencent à lire les signaux de leurs parents et à y répondre.

- *Les parents peuvent aider leur bambin qui doit attendre son tour en lui expliquant d'avance pourquoi. Par exemple : « Ton tour vient après celui de Josée. Tout le monde a son tour. »*
- *Un bambin peut montrer un livre à ses parents. Lorsque vous vous montrez intéressé et regardez le livre avec lui, vous l'encouragez à porter attention. Le fait de regarder la même page en même temps et de suivre l'histoire d'une page à l'autre est une expérience importante pour son développement futur. Cela aide votre enfant à se concentrer lorsqu'il apprend à lire.*

Exemples pour les enfants de 2 à 5 ans :

Les enfants d'âge préscolaire commencent à contrôler leurs émotions, leur comportement et leur attention. Ils ont encore besoin de l'aide des adultes, mais ils commencent à lire les signaux leur indiquant qu'ils doivent attendre leur tour, partager, attendre, être gentils, se calmer, se concentrer, terminer des tâches et jouer sérieusement.

- *Un enfant d'âge préscolaire est en train de faire un casse-tête difficile et montre des signes de frustration. Vous l'encouragez en lui disant par exemple : « Essaie de tourner le morceau pour voir. » Il est heureux et fier d'avoir terminé le casse-tête. Il restera concentré sur ce qu'il fait la prochaine fois.*
- *Un enfant d'âge préscolaire raconte ce qu'il a fait à la maternelle durant la journée. Même si vous êtes occupé, vous lui posez des questions sur sa journée et écoutez attentivement ce qu'il veut partager avec vous.*

Les enfants capables de se contrôler peuvent aussi :

- suivre des instructions plus facilement;
- communiquer leurs besoins de façon plus appropriée;
- résoudre des problèmes et de terminer des tâches plus facilement;
- utiliser leurs expériences antérieures;
- bien s'entendre avec les autres.

Ces aptitudes aideront les enfants au moment de commencer l'école.



Comment un enfant apprend-il à se contrôler?

Grâce aux réactions bienveillantes et constantes de ses parents et de beaucoup de pratique par le jeu!



Pourquoi le jeu est-il important pour l'apprentissage?

Le jeu est le véritable boulot des enfants. Quand ils jouent, les enfants sont occupés à apprendre. Par exemple, quand les enfants soulèvent ou font tomber des objets, observent, versent des liquides, font rebondir une balle, se cachent, construisent des tours et les démolissent, grimpent, courent et jouent à faire semblant, ils sont en train d'apprendre.

Grâce au jeu, votre enfant apprend :

- des concepts scientifiques, par exemple ce qui flotte et ce qui coule et comment construire une tour en mettant des blocs un par-dessus l'autre;
- des concepts mathématiques, par exemple comment diviser des jouets ou des friandises de façon égale, ou ce qui est plus gros, plus petit;
- des habiletés en littérature, par exemple essayer de nouveaux mots, raconter des histoires ou faire semblant;
- des aptitudes sociales, par exemple comment s'entendre avec les autres, se faire des amis et être respectueux;
- des aptitudes de raisonnement, comment reconnaître et résoudre des problèmes;
- des aptitudes physiques, par exemple marcher, courir, sauter, se tenir en équilibre, lancer ou attraper une balle.

Faire semblant est très important pour les enfants. Lorsque les enfants font semblant, ils s'entraînent à des situations de vie réelle. La recherche indique que les enfants qui font semblant :

- ont des aptitudes langagières plus développées;
- ont de meilleures aptitudes sociales;
- ont plus d'imagination;
- sont plus susceptibles de faire preuve de gentillesse envers les autres;
- sont moins agressifs;
- ont une plus grande autorégulation et de meilleures habiletés à la réflexion;
- développent une meilleure maîtrise d'eux-mêmes.

Vous pouvez jouer à faire semblant avec votre enfant. Par exemple, vous pouvez :

- interpréter une histoire que vous avez lue ensemble;
- avoir un goûter avec des poupées et des ours;
- prétendre être un cheval et son cavalier.

Les très jeunes enfants jouent plus souvent davantage côte à côte qu'ensemble. Ils veulent souvent jouer avec le même jouet que leur compagnon. Les enfants d'âge préscolaire commencent à jouer ensemble, mais ils ne coopèrent pas toujours. Si vous avez plus d'un enfant, aidez-les à établir des règles qui fonctionneront pour tout le monde. Par exemple, s'ils veulent le jouet d'un autre enfant :

- ils doivent lui donner un autre jouet en échange;
- ils peuvent avoir le jouet chacun leur tour pendant cinq minutes.



Le jeu actif



L'apprentissage de bonnes habitudes commence très tôt. Le jeu actif est une habitude saine à développer.

Pourquoi? Parce que le jeu actif est non seulement amusant, mais il offre également aux enfants des occasions d'apprendre plusieurs habiletés, notamment :

- la coordination main-œil;
- le développement des habiletés motrices globales (p. ex., courir);
- le développement des habiletés motrices fines (p. ex., ramasser une petite balle).

Le jeu actif est essentiel à une croissance et à un développement sains. Il aide l'enfant à développer sa confiance en lui et des habiletés motrices de base, et notamment à :

- jouer avec les autres;
- développer son imagination et une bonne estime de soi;
- rester en santé.

Les enfants entre 2 et 5 ans devraient jouer activement pendant au moins une heure à deux heures par jour.

Le jeu actif peut se pratiquer durant les activités quotidiennes (p. ex., durant une marche ou d'une activité en famille comme la natation ou le patinage). Votre enfant apprend en suivant votre exemple. N'oubliez pas que vous êtes son éducateur et son modèle le plus important. Si vous êtes actif, votre enfant le sera également.

Voici quelques exemples de façons dont vous pouvez intégrer le jeu actif à l'intérieur et à l'extérieur :

- mettez de la musique et dansez;
- créez une course à obstacles et rampez sous les obstacles, grimpez par-dessus ou contournez-les;
- faites une marche dans le quartier (cela permettra également à votre enfant de se familiariser avec l'école et du trajet pour s'y rendre);
- roulez, lancez, attrapez et frappez des balles de différentes tailles;
- allez patiner ou nager;
- allez au parc ou au terrain de jeu.

Alors, jouez avec votre enfant! Vous êtes le jouet préféré de votre enfant. Ce que votre enfant aime le plus au monde, c'est de jouer avec vous!



Comment jouer avec mon enfant?

Différents adultes jouent différemment avec leurs enfants. Vous pouvez préférer les jeux actifs, tandis que votre partenaire préfère les jeux sédentaires. Vous aimez peut-être lire à votre enfant, pendant que votre partenaire aime inventer des histoires et les interpréter pour lui. Et c'est bien ainsi. Les enfants ont besoin de plus d'un adulte dans leur vie. Les parents, les membres de la famille et les autres fournisseurs de soins leur procurent différentes occasions de jouer, d'explorer et d'apprendre.

Encouragez les autres membres de la famille et les fournisseurs de soins à jouer avec votre enfant en leur expliquant les consignes de sécurité à suivre. Il est également utile de les informer du stade de développement de votre enfant pour qu'ils puissent faire des activités qui correspondent à son âge et à ses habiletés (consultez les questionnaires de dépistage du district de Nipissing aux pages 14, 16 et 18).

Conseils pour vous aider à jouer avec votre enfant :

- Lorsque c'est possible, donnez votre attention à votre enfant lorsqu'il prend l'initiative du jeu.
- Parlez-lui pendant qu'il joue, expliquez-lui ce qu'il est en train de faire et nommez les objets qu'il utilise.
- Posez des questions à votre enfant sur son jeu (p. ex. : quoi, où, pourquoi, quand, qui et comment?). Cela l'aidera à réfléchir à ce qu'il fait et favorisera sa capacité de raisonnement.
- Lisez des histoires avec votre enfant et interprétez-les (p. ex., des histoires sur les enfants qui commencent l'école).
- Incorporez des poupées, de la vaisselle incassable, de faux aliments et des costumes dans l'aire de jeu de votre enfant.
- Ajoutez du papier et des crayons pour que votre enfant puisse faire des dessins, des gribouillages, des listes et des plans. Cela l'aidera au moment de l'apprentissage de l'écriture à l'école.





- Rendez disponibles également des tasses à mesurer et des règles pour stimuler son intérêt pour les concepts mathématiques et scientifiques.
- Utilisez de la musique pour bouger et danser avec votre enfant ou pour l'aider à se calmer.
- Prenez des marches avec votre enfant dans le quartier ou allez faire une sortie au parc.
- Parlez des choses que vous avez vues ensemble.
- Faites une mise en scène des activités que vous avez faites ensemble (p. ex., aller à l'épicerie).
- Établissez une routine qui prévoit une période de jeu actif et une période de jeu plus calme.
- Laissez votre enfant vous aider à faire les tâches simples et parlez-en avec lui.
- Cuisinez et préparez des aliments avec votre enfant.

Donnez à votre enfant des occasions de mettre en pratique toutes les habiletés qu'il est en train de développer :

- *ses habiletés motrices globales* – courir, grimper, tirer, pousser;
- *ses habiletés motrices fines* – dessiner, peindre, attraper;
- *ses habiletés sociales* – attendre son tour, partager, coopérer, prendre l'initiative;
- *ses habiletés émotives* – montrer ses sentiments, se soucier des autres;
- *ses habiletés langagières* – écouter, faire des rimes, chanter, raconter des histoires;
- *ses habiletés de raisonnement* – explorer, planifier, établir des correspondances, résoudre des problèmes.

Comment puis-je favoriser l'apprentissage chez mon enfant?



Il existe sept ingrédients très importants pour apprendre :

1. Beaucoup d'amour

En donnant beaucoup d'amour à votre enfant et en étant sensible à ses signaux et besoins, vous favorisez un attachement sécurisant. Pour en savoir plus sur l'attachement, voir la page 4.

2. Parler et écouter

Votre enfant apprend quand vous lui parlez. Chanter, faire des rimes et lire développent également son langage. Même avant de pouvoir parler, votre enfant peut s'exprimer au moyen de signaux. Répondez-lui et écoutez-le quand il vous parle et il apprendra comment communiquer avec vous et avec les autres. Vérifiez le développement du langage de votre enfant en utilisant les listes de contrôle sur la croissance et le développement aux pages 14, 16 et 18.

3. Le jeu, le jeu et encore le jeu

Différents types de jeu aident votre enfant à grandir et à se développer. Passez du temps à jouer avec lui. C'est ce qu'il aime le mieux. Vous pouvez également l'emmener dans des groupes de jeu et dans des centres de la petite enfance pour l'aider à s'habituer à jouer avec d'autres enfants. Apprenez-en davantage sur le jeu à la page 8.

4. L'activité physique quotidienne par le jeu actif

Donnez à votre enfant beaucoup d'occasions de se dépenser physiquement et de jouer activement pour l'aider à développer ses habiletés, ses muscles et ses os. Pour en apprendre davantage à ce sujet, voir la page 9.

5. Une bonne nutrition

Une bonne nutrition est essentielle à une bonne croissance et fournit à votre enfant l'énergie dont il a besoin pour apprendre et rester en santé. Pour en savoir plus sur la nutrition de votre enfant à l'école, voir la page 20.

6. Des routines quotidiennes

Aidez votre enfant en établissant des routines pour le lever, les repas, le coucher, le jeu actif et les moments de jeu plus calme. Cela le rassure et permet d'éviter les comportements difficiles. N'oubliez pas d'inclure des activités spéciales comme les fêtes d'anniversaire, les sorties ou les célébrations culturelles. Pour en savoir davantage sur les routines à établir au moment de l'entrée à l'école, répondez *au questionnaire sur les routines* et l'autonomie à la page 24.

7. Contrôles réguliers de la santé et du développement

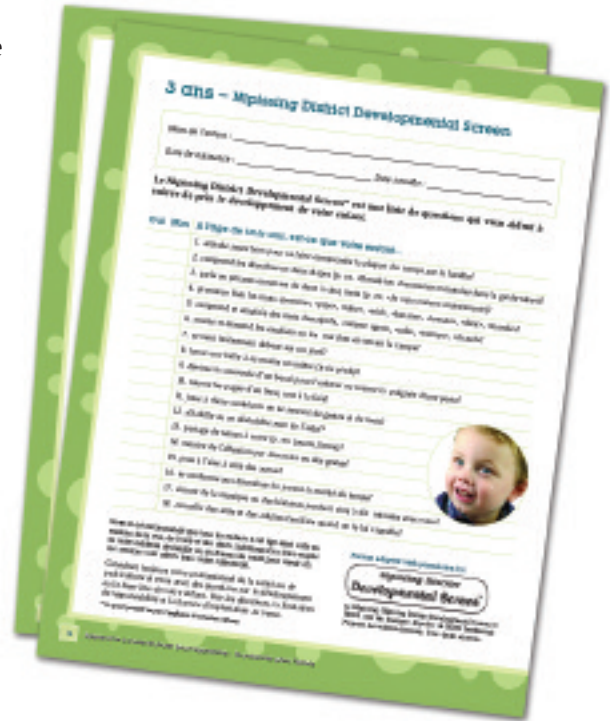
Votre enfant apprend mieux lorsqu'il se sent bien et qu'il peut bien entendre et bien voir. Les examens de santé et les vaccins aident votre enfant à demeurer en santé. Si votre enfant a un problème de santé, on doit s'en occuper le plus tôt possible afin de favoriser sa réussite à l'école. Il faut parfois adapter les routines scolaires si l'enfant a des besoins particuliers. Pour en apprendre davantage sur la santé de votre enfant, voyez les listes de contrôle, les questionnaires et les renseignements aux pages 14 - 24.

Comment puis-je savoir si mon enfant se développe bien?

Tous les parents veulent que leur enfant réussisse le mieux possible à l'école et dans la vie. Le questionnaire de dépistage du district de Nipissing est un outil facile à utiliser qui vous aide à suivre le développement de votre enfant en fonction de son âge. Il existe plusieurs questionnaires pour différents âges. Le questionnaire comporte des questions sur les activités que peut faire votre enfant à un certain âge sur les plans suivants :

- vue
- ouïe
- langage
- motricité globale
- motricité fine
- raisonnement et apprentissage
- aptitudes sociales
- développement émotif
- autorégulation.

Vous pouvez trouver les questionnaires dans la prochaine section sous la rubrique *Liste de contrôle sur la croissance et le développement pour les enfants de 3, 4 et 5 ans.*



Listes de contrôle, questionnaires et renseignements supplémentaires

Voici un certain nombre de listes de contrôle et de questionnaires qui vous aideront à suivre le développement de votre enfant.

- Liste de contrôle sur la croissance et le développement pour les enfants de 3, 4 et 5 ans
- Renseignements sur la nutrition à l'école
- Renseignements et liste de contrôle sur la vue
- Le sourire de votre enfant - Liste de contrôle sur la santé dentaire
- Renseignements sur la vaccination
- Liste de contrôle sur les routines et l'autonomie
- Questionnaire à l'intention des parents

3 ans – Nipissing District Developmental Screen™

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____ Date actuelle : _____

Le Nipissing District Developmental Screen™ est une liste de questions qui vous aident à suivre de près le développement de votre enfant.



Oui Non À l'âge de *trois ans*, est-ce que votre enfant...

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. articule assez bien pour se faire comprendre la plupart du temps par la famille?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. comprend les directives en deux étapes (p. ex. «Prends tes chaussures et mets-les dans la garde-robe»)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. parle en phrases comptant de deux à cinq mots (p. ex. «Je vais maison maintenant»)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. prononce bien les mots «pomme», «pipe», «tube», «nid», «banane», «tomate», «dent», «monde»?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. comprend et emploie des mots descriptifs, comme «gros», «sale», «trempe», «chaud»?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. monte et descend les escaliers ou les marches en tenant la rampe?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. se tient brièvement debout sur un pied?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. lance une balle à au moins un mètre (trois pieds)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. dévisse le couvercle d'un bocal pour l'enlever ou tourne la poignée d'une porte?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. tourne les pages d'un livre, une à la fois?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. joue à «faire semblant» en se servant de gestes et de mots?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. s'habille ou se déshabille avec de l'aide?*
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. partage de temps à autre (p. ex. jouets, livres)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. montre de l'affection par des mots ou des gestes?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. joue à l'aise à côté des autres?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. se conforme aux directives du parent la moitié du temps?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. écoute de la musique ou des histoires pendant cinq à dix minutes avec vous?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. accueille des amis et des adultes familiers quand on le lui rappelle?



Note: Il est recommandé que tous les enfants à cet âge aient subi un examen de la vue, de l'ouïe et des dents. Informez-vous donc auprès de votre médecin de famille ou du Bureau de santé pour savoir où ces services sont offerts dans votre collectivité.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou de puériculture si vous avez des questions sur le développement ou le bien-être de votre enfant. Voir les directives, la limitation de responsabilité et la licence d'exploitation.

* Ce point pourrait ne pas s'appliquer à toutes les cultures.

Format adapté avec la permission de












**Nipissing District
Developmental Screen™**

Le Nipissing, Nipissing District Developmental Screen et NDDS sont des marques déposées de NDDS Intellectual Property Association licenciés. Tous droits réservés.

3 ans – Activités pour votre enfant

 Affectif
  Motricité fine
  Motricité globale
  Apprendre/penser
  Autonomie
  Social
  Parole/langage

Les activités suivantes vous aideront à jouer votre rôle dans le développement de votre enfant.

	J'adore les livres. Lis souvent pour moi tout au long de la journée. Intègre la lecture à notre routine quotidienne en y réservant un moment spécial. Choisis des livres qui contiennent des images en couleurs et qui m'intéressent.
	Les jeux comiques me font rire. Au moyen d'images de revue simples, prépare des cartes. Ajoute quelque chose hors de l'ordinaire, comme une fille avec une moustache ou un poisson avec des jambes. Ris avec moi pendant qu'on parle de ce qui est drôle.
	J'aime bien les devinettes. Place des objets familiers sur la table. Nous pouvons les décrire à tour de rôle. Par exemple, «Montre-moi un objet dont on se sert pour se brosser les cheveux.» De temps à autre, rends le jeu comique pour que nous puissions rire.
	Nous pouvons nous amuser en faisant une ligne par terre avec une corde ou du ruban masqué. Nous pouvons nous coucher, nous tenir debout, courir ou galoper sur la ligne, ou encore sauter par-dessus la ligne.
	Je veux jouer à la balle! Encourage-moi à lancer et à attraper la balle, à la frapper avec un bâton ou une raquette, ou bien à frapper une cible avec la balle en donnant à celle-ci un coup de pied. Nous pouvons tenir un ballon de plage entre toi et moi en utilisant différentes parties du corps (coudes, jambes, mains, genoux, pieds, etc.).
	J'aime trier des objets. Donne-moi une boîte à oeufs vide pour que je mette différents objets dans les alvéoles. C'est amusant de trier des boutons ainsi que des objets, des formes et des roches de couleurs variées.
	Encourage-moi à créer avec des briques Lego®, des casse-têtes, de la pâte à modeler, des jouets à emboîter, des perles et des cubes.
	J'aime les surprises. Nous pouvons cacher différents objets dans une boîte ou un sac pour jouer à «toucher et deviner». Nous pouvons, à tour de rôle, toucher les objets et décrire ce qui est dans le sac. Sors-les pour voir si nous avons bien deviné.
	Encourage-moi à faire des choses tout seul pour m'aider à devenir autonome. Il est important que je puisse m'habiller et me déshabiller, me laver et aider à mettre de l'ordre. J'apprends à devenir responsable.
	J'aime m'amuser avec d'autres enfants, mais parfois, il me faut de l'aide à partager, à coopérer et à savoir quand c'est à mon tour de jouer.
	Nous pouvons être qui nous voulons et nous pouvons faire ce que nous voulons en jouant à «faire semblant». Par exemple, nous pouvons faire semblant de faire du camping et d'être des astronautes, des pompiers ou des danseurs.
	Je pourrais avoir peur de choses qui, jusqu'ici, ne m'ont pas inquiété. Mes craintes me sont réelles, donc aide-moi à me sentir à l'abri du danger.

J'ai beaucoup d'énergie et j'ai besoin d'espace pour courir, pour grimper, pour tirer un petit chariot et pour faire du tricycle.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou de puériculture si vous avez des questions sur le développement ou le bien-être de votre enfant. Voir les directives, la limitation de responsabilité et la licence d'exploitation.

Format adapté avec la permission de

**Nipissing District
Developmental Screen™**

Le Nipissing, Nipissing District Developmental Screen et NDDS sont des marques déposées de NDDS Intellectual Property Association licenciés. Tous droits réservés.

4 ans – Nipissing District Developmental Screen™

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____ Date actuelle : _____

Le Nipissing District Developmental Screen™ est une liste de questions qui vous aident à suivre de près le développement de votre enfant.



Oui Non À l'âge de quatre ans, est-ce que votre enfant...

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. comprend des directives en trois étapes et des phrases plus longues (p. ex. «Range tes jouets et lave-toi les mains avant le dîner»)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. récite des comptines ou chante des chansons pour enfants?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. pose beaucoup de questions (p. ex. «Comment?» et «Pourquoi?»)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. prononce bien les mots «tomate», «deux», «guide», «couteau», «sac», «feu», «oeuf», «bague»?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. utilise quelques temps de verbes, comme «mangera» et «a sauté»?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. dit ce qui se passe dans une image quand vous le lui demandez?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. parle assez bien pour se faire comprendre la plupart du temps?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. monte et descend les escaliers en alternant les pieds, (c.-à-d. un pied par marche)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. se tient sur une jambe pendant une à trois secondes sans appui?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. essaie de sautiller sur un pied?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. attrape un gros ballon, les bras déployés?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. coupe du papier à petits coups de ciseaux?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. dessine une personne avec au moins trois parties du corps?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. tient un crayon correctement?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. se déboutonne et défait des fermetures à glissière?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. utilise la toilette ou le petit pot pendant la journée (c.-à-d. qu'il est propre)?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. joue à tour de rôle et partage avec d'autres enfants dans le cadre d'activités en petits groupes?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. essaie de réconforter quelqu'un qui est triste?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19. joue près d'autres enfants et leur parle, tout en continuant à faire son activité?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20. cherche l'approbation des adultes (p. ex. «Regarde-moi» ou «Regarde ce que j'ai fait»)?



Note: Il est recommandé que tous les enfants à cet âge aient subi un examen de la vue, de l'ouïe et des dents. Informez-vous donc auprès de votre médecin de famille ou du Bureau de santé pour savoir où ces services sont offerts dans votre collectivité.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou de pédiatrie si vous avez des questions sur le développement ou le bien-être de votre enfant. Voir les directives, la limitation de responsabilité et la licence d'exploitation.

Format adapté avec la permission de














**Nipissing District
Developmental Screen™**

Le Nipissing, Nipissing District Developmental Screen et NDDS sont des marques déposées de NDDS Intellectual Property Association licenciés. Tous droits réservés.

4 ans – Activités pour votre enfant

 Affectif
  Motricité fine
  Motricité globale
  Apprendre/penser
  Autonomie
  Social
  Parole/langage

Les activités suivantes vous aideront à jouer votre rôle dans le développement de votre enfant.

	Je peux raconter des histoires plus longues. Montre-moi une série d'images et utilise celles-ci pour raconter une histoire. Après que j'aurai bien appris l'histoire, fais-moi mettre les images en ordre. Je peux raconter l'histoire de nouveau ou en inventer une.
	J'apprends au sujet des mots et des sons. Je veux jouer à des jeux de rimes et rire des mots drôles que nous inventons ensemble.
	J'aime ça quand tu me lis des contes. Les livres de contes sont plus intéressants quand tu changes de ton de voix en lisant différentes parties. Nous pouvons aussi écouter des livres sur cassette. Allons à la bibliothèque.
	Je veux jouer à un jeu de mémoire. Nous pouvons nous donner des directives l'un l'autre à tour de rôle, p. ex. «Mets tes mains sur ta tête, tourne sur toi-même, puis touche le sol.»
	Je veux te montrer ce que je peux faire. Monte une course à obstacles pour que je puisse m'exercer à utiliser toutes sortes d'aptitudes, p. ex. marcher, courir, me traîner à quatre pattes, me tenir en équilibre, grimper, sauter par-dessus des objets et sautiller (sur un pied ou sur les deux pieds).
	J'aime bien les jeux de balle. Je veux apprendre à utiliser un bâton de base-ball, une raquette, un bâton de hockey, un bâton de golf, un gant de base-ball, etc. J'aime jouer avec toi ou avec un ami.
	Je peux participer à des jeux de groupe à directives simples: «Poule poule canard», «La Ronde», « Sur le pont d'Avignon »
	J'aime les activités qui me donnent l'occasion de mettre en pratique mes aptitudes à découper, à coller, à peindre, à dessiner, à relier des points et à faire des labyrinthes et des casse-têtes. Je pourrai peut-être bientôt écrire des lettres et des chiffres ainsi que mon nom en lettres moulées.
	Je veux m'exercer à attacher des lacets. Encourage-moi à lacer mes chaussures ou des trous percés autour d'une image. Je m'y prends mieux pour boutonner et déboutonner mes vêtements et pour faire et défaire une fermeture à glissière, mais il me faut encore m'y exercer.
	Je dois me faire entendre pour savoir que je suis spécial. Écoute moi.
	Je ne suis jamais trop vieux ni trop grand pour me faire embrasser; serre-moi dans tes bras souvent, s'il te plaît.
	Il me faut pouvoir jouer avec d'autres enfants. Si je ne fréquente pas l'école, je dois participer régulièrement à des activités de groupe.
	Il est important que je sache mon nom et mon prénom, mon adresse et mon numéro de téléphone.

J'apprends le mieux en jouant et en utilisant mon imagination. S'il te plaît, fixe des limites pour ce qui est du temps consacré aux jeux vidéo, à l'ordinateur et à la télé.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou de puériculture si vous avez des questions sur le développement ou le bien-être de votre enfant. Voir les directives, la limitation de responsabilité et la licence d'exploitation.

Format adapté avec la permission de

**Nipissing District
Developmental Screen™**

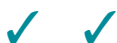
Le Nipissing, Nipissing District Developmental Screen et NDDS sont des marques déposées de NDDS Intellectual Property Association licenciés. Tous droits réservés.

5 ans – Nipissing District Developmental Screen™

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____ Date actuelle : _____

Le Nipissing District Developmental Screen™ est une liste de questions qui vous aident à suivre de près le développement de votre enfant.



Oui Non | **À l'âge de cinq ans, est-ce que votre enfant...**

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. compte jusqu'à dix et connaît les couleurs et les formes de base?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. parle clairement en phrases, comme le fait un adulte, la plupart du temps?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. raconte de longues histoires au sujet des expériences qu'il a vécues?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. prononce bien les mots «sapin», «tasse», «déguise», «chat», «cache», «zig zag», «bloc », «lac», «balle»?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. utilise des phrases pour décrire des objets et des activités?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. marche sur une ligne droite en ne faisant qu'un ou deux pas à côté de celle-ci?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. s'arrête, recommence et change facilement de direction en courant?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. parvient la plupart du temps à lancer et à attraper une balle?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. se conforme la plupart du temps aux directives des adultes?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. tient un crayon correctement?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. grimpe au matériel de terrain de jeux sans difficulté?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. trace des lignes, des formes simples et quelques lettres?*
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. sautille sur un pied?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. découpe, avec des ciseaux, le long d'une ligne épaisse tirée sur un bout de papier?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. s'habille et se déshabille avec peu d'aide?*
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. joue généralement bien en groupe?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. parle du fait d'avoir un meilleur ami ou une meilleure amie?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. partage de bon coeur avec les autres?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19. travaille seul à une activité pendant 20 à 30 minutes?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20. se sépare facilement de vous?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	21. joue à «faire semblant» avec d'autres?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22. répond verbalement quand on lui dit «Bonjour!» et «Comment vas tu?»



Note: Il est recommandé que tous les enfants à cet âge aient subi un examen de la vue, de l'ouïe et des dents. Informez-vous donc auprès de votre médecin de famille ou du Bureau de santé pour savoir où ces services sont offerts dans votre collectivité.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou de puériculture si vous avez des questions sur le développement ou le bien-être de votre enfant. Voir les directives, la limitation de responsabilité et la licence d'exploitation.

* Ce point pourrait ne pas s'appliquer à toutes les cultures.

Format adapté avec la permission de



**Nipissing District
Developmental Screen™**

Le Nipissing, Nipissing District Developmental Screen et NDDS sont des marques déposées de NDDS Intellectual Property Association licenciés. Tous droits réservés.

5 ans – Activités pour votre enfant

 Affectif
  Motricité fine
  Motricité globale
  Apprendre/penser
  Autonomie
  Social
  Parole/langage

Les activités suivantes vous aideront à jouer votre rôle dans le développement de votre enfant.

	J'apprends tellement de choses. Nous pouvons jouer en utilisant des lettres, des chiffres et des couleurs, p. ex. «Je vois de mes yeux trois objets qui sont rouges» ou «Je vois de mes yeux un objet bleu dont le nom commence par la lettre 'b'.»
	J'aime les devinettes. Pense à quelque chose et je devinerai ce que c'est en te posant des questions, comme «Est-ce un aliment?», «Est-ce un animal?», «A-t-il quatre pattes?», «Est-ce un chien?»
	J'ai beaucoup à dire. Parle souvent avec moi, tout au long de la journée, de choses qui m'intéressent. Quand tu m'écoutes, j'apprends à raconter une histoire du début jusqu'à la fin. Pose des questions pour que je puisse me rappeler les détails de ce qui s'est passé pendant ma journée.
	J'aime répondre au téléphone et parler aux personnes que je connais. Je me sens fier de moi quand je prends un message pour toi.
	Mes amis et moi aimons aller au parc ou au terrain de jeux avec toi. Nous aimons bien grimper, nous balancer, glisser et explorer le matériel afin de pouvoir essayer de nouveaux jeux.
	J'aime jouer à des jeux comme cache-cache, chat et ballon chasseur. Cela m'aide à apprendre les règles de divers jeux et à savoir jouer avec d'autres à tour de rôle.
	J'aime conduire mon vélo; il se peut même que je sois prêt à en faire sans mes roues stabilisatrices. Assure-toi que je porte mon casque.
	Je dois encore m'exercer beaucoup à utiliser des crayons et des craies. Les activités comme colorier, dessiner, relier des points, faire des labyrinthes et tracer et copier des lettres, des formes et des chiffres m'aideront à l'école.
	J'aime expérimenter en utilisant différents matériaux. Remplis une boîte d'artisanat. Je pourrai créer avec de la colle, de la pâte à modeler, du bois, de la laine, du ruban adhésif, des ciseaux, du papier, des crayons, des marqueurs et des petites choses qui traînent ici et là.
	Les jeux de table sont très amusants. J'apprends à connaître les règles, à compter, à jouer à tour de rôle avec les autres, à gagner et à perdre. Ne me laisse pas toujours gagner. Ça va si je perds.
	Remarque quand je fais quelque chose de bon et dis-moi dans quelle mesure tu es fière de moi. Ainsi, je me sentirai fier de moi et je voudrai le faire encore.
	Aide-moi à apprendre au sujet des sentiments des autres en racontant des histoires. Les personnages dans celles-ci ont des sentiments et des expériences, ont peur ou ont des difficultés à surmonter. Tu peux probablement trouver un livre au sujet de quelqu'un qui me ressemble.
	Je me sens important quand j'ai quelques tâches simples à accomplir.

Inscris-moi. Je veux faire partie d'une équipe.

Consultez toujours votre professionnel de la santé ou de puériculture si vous avez des questions sur le développement ou le bien-être de votre enfant. Voir les directives, la limitation de responsabilité et la licence d'exploitation.

Format adapté avec la permission de

**Nipissing District
Developmental Screen™**

Le Nipissing, Nipissing District Developmental Screen et NDDS sont des marques déposées de NDDS Intellectual Property Association licenciés. Tous droits réservés.

Renseignements sur la nutrition à l'école

Les renseignements suivants vous aideront à bien nourrir votre enfant.

- Votre enfant doit manger un petit déjeuner santé chaque matin. Le petit déjeuner lui donnera l'énergie et les nutriments dont son corps a besoin pour grandir et dont son cerveau a besoin pour apprendre.
- Votre enfant devra probablement apporter deux goûters à l'école, un pour le matin et un pour l'après-midi, et un repas pour le midi. Ces goûters et repas devraient être préparés en consultant le Guide alimentaire canadien – voir le site Web Saine alimentation Ontario pour des idées de goûters et de repas : www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=41.
- Renseignez-vous sur la politique de l'école concernant les allergies alimentaires. Une fois que vous saurez quels aliments à éviter, souvenez-vous-en lorsque vous lisez la liste des ingrédients sur les étiquettes des aliments et préparez les goûters et les repas.
- Faites également attention aux contenants et aux emballages que vous mettez dans la boîte à lunch de votre enfant. De nombreuses écoles demandent aux parents d'utiliser des contenants réutilisables pour réduire le gaspillage. Faites en sorte que votre enfant puisse ouvrir et fermer les contenants que vous mettez dans sa boîte à dîner.
- Choisissez des breuvages sains, par exemple de l'eau, du jus pur à 100 % ou du lait. Lors des journées chaudes ou des sorties scolaires, assurez-vous que votre enfant a suffisamment d'eau.
- Assurez-vous que la nourriture de votre enfant ne pose pas de risques et ne le rendra pas malade. Montrez à votre enfant à se laver les mains avant de manger. Donnez-lui des aliments qui se conservent bien. Mettez un petit sac réfrigérant ou une boisson congelée pour garder la nourriture fraîche. Consultez le site Web Saine alimentation Ontario pour des conseils sur la sécurité alimentaire : www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=12.
- Lorsque votre enfant revient de l'école, il pourra vouloir un goûter, surtout si vous soupez plus tard. Les repas et goûters devraient être à la même heure à tous les jours. Montrez le bon exemple, mangez avec votre enfant et choisissez des aliments sains.
- Variez les aliments que vous lui proposez aux repas et aux goûters, à la maison et à l'école. Proposez-lui des choix santé comme des fruits, des légumes ou du fromage et des craquelins pour les célébrations en classe ou d'autres activités scolaires.
- Vous trouverez d'autres ressources sur la nutrition ci-après et à la fin de ce livret.

Si vous avez des questions au sujet de la nutrition ou des habitudes alimentaires de votre enfant :

- parlez à un/une diététiste de Saine alimentation Ontario au 1-877-510-510-2 ou www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx;
- consultez le *Guide alimentaire canadien* à : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php;
- renseignez-vous sur l'alimentation autochtone à www.letsbehealthy.ca (en anglais seulement);
- appelez votre bureau de santé publique ou centre de santé communautaire.



Liste de contrôle sur la vue

Les enfants peuvent ne pas savoir qu'ils ont un problème de vue. Ils ne peuvent pas toujours vous dire s'ils ont de la difficulté à voir. Un enfant sur six a un problème oculaire important qui peut nuire à son apprentissage et à son développement.

Le comportement de votre enfant vous laisse-t-il soupçonner qu'il a un problème de vue?

Il ferme ou se couvre un œil?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il plisse les yeux ou fronce les sourcils lorsqu'il regarde au loin ou de plus près?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il se frotte beaucoup les yeux?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il cligne des yeux plus que d'habitude?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il tourne ou baisse la tête lorsqu'il regarde des objets?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il tient les objets très rapprochés de son visage?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il touche les objets pour pouvoir les reconnaître?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il évite les tâches qui exigent une vision de près?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Il devient vite désintéressé ou irritable quand il effectue des tâches qui exigent une vision de près?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>

Y a-t-il des antécédents de problèmes de vue dans la famille?

Un parent, frère ou sœur atteint de strabisme?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Un parent, frère ou sœur qui a un œil paresseux ou qui est aveugle d'un œil?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Un parent, frère ou sœur qui a des lunettes ayant une forte prescription?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Y a-t-il eu des complications durant la grossesse?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>
Votre enfant est-il né prématuré?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>

Tous les enfants devraient subir un examen de la vue chaque année.

Le saviez-vous?

En Ontario, les examens de la vue sont gratuits pour les enfants. Le coût d'un examen de la vue pour les enfants est couvert, jusqu'à l'âge de 20 ans, par le régime d'assurance-santé de l'Ontario. Cet examen peut être fait par un médecin ou un optométriste. Consultez les pages jaunes pour une liste des optométristes près de chez vous. Vous pouvez également consulter d'autres ressources sur la santé visuelle à la page 26.

Cette liste de contrôle est adaptée avec la permission du Bureau de santé publique de Chatham-Kent.



Le sourire de mon enfant – Liste de contrôle de la santé dentaire

Essayez de donner de bonnes habitudes de santé dentaire et buccale à votre enfant le plus tôt possible.

Aidez-vous votre enfant ou le supervisez-vous pendant qu'il se brosse les dents deux fois par jour? **Oui** **Non**

Un adulte devrait aider ou superviser les jeunes enfants lorsqu'ils se brossent les dents.

Votre enfant boit-il moins de deux tasses de jus par jour? **Oui** **Non**

Les boissons qui contiennent du sucre, même naturellement, augmentent le risque de caries.

Si vous avez des caries, ont-elles été traitées? **Oui** **Non**

Les bactéries qui causent les caries peuvent être transmises à vos enfants.

Les goûters de votre enfant sont-ils des aliments santé? **Oui** **Non**

Les goûters sucrés et fréquents augmenteront les bactéries dans la bouche de votre enfant.

Avez-vous vérifié toutes les surfaces pour voir s'il y a des caries? **Oui** **Non**

Les caries que l'on découvre tôt peuvent être traitées plus facilement et de façon moins coûteuse. Vérifiez les surfaces de mastication et soulevez la lèvre pour vérifier la gencive.

Passez-vous de la soie dentaire entre les dents de votre enfant? **Oui** **Non**

La plupart des caries commencent entre les dents.

Votre enfant est-il allé chez le dentiste? **Oui** **Non**

Les enfants devraient voir le dentiste à partir de l'âge d'un an ou six mois après avoir percé leur première dent.

Votre enfant utilise-t-il une petite noix de dentifrice au fluor? **Oui** **Non**

Le fluor aide à renforcer les dents. Assurez-vous que votre enfant n'avale pas le dentifrice.

Si vous avez répondu « Non » à n'importe laquelle de ces questions, consultez votre dentiste.

Cette liste de contrôle est adaptée avec la permission du Bureau de santé publique de Chatham-Kent.

Vaccination

Lorsque votre enfant commence l'école, tous ses vaccins doivent être à jour. Pour vérifier la liste consultez : www.health.gov.on.ca/english/providers/program/immun/pdf/schedulef.pdf

Votre enfant devra recevoir un autre vaccin entre 4 et 6 ans.

Conservez la carte de vaccination qu'a reçue votre enfant. Votre école ou bureau de santé publique peut demander à voir la carte.

Pour toute question concernant la vaccination de votre enfant, veuillez communiquer avec votre bureau de santé local.



Liste de contrôle sur les routines et l'autonomie

Cette liste de contrôle est un rappel des routines quotidiennes qui favoriseront le bon départ de votre enfant au moment d'entrer à l'école. Cette liste contient également des questions sur l'autonomie et les habitudes de sécurité de votre enfant.

- | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|
| Mon enfant se lève à peu près à la même heure à tous les jours. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant a une routine du coucher et il s'endort habituellement facilement le soir. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant dort la plupart du temps 10 heures par nuit. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant déjeune tous les matins. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant joue activement pendant au moins une à deux heures par jour. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant a du temps durant la journée pour jouer tranquillement ou faire une sieste. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant ne passe pas plus d'une heure par jour devant un écran (télévision, ordinateur ou jeux vidéo). | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant peut demander de l'aide à un adulte. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant sait comment s'habiller par lui-même (les boutons, fermetures éclair et nœuds peuvent être plus problématiques). <i>*Remarque : Cela s'adresse surtout aux enfants de 4 et 5 ans.</i> | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant peut aller à la toilette seul ou avec un peu d'aide. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant sait comment se laver les mains pour prévenir la propagation des infections. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant peut dire son nom au complet. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant sait comment traverser la rue de façon sécuritaire avec un adulte. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| J'ai montré à mon enfant comment il se rendra à l'école et reviendra à la maison (en marchant avec un adulte désigné, en prenant l'autobus scolaire ou en étant reconduit matin et soir). | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant est familier avec l'école et la cour d'école. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant peut ouvrir et fermer les contenants dans sa boîte à dîner. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |
| Mon enfant peut parler aux autres de ses activités et de ses sorties. | Oui <input type="radio"/> | Non <input type="radio"/> |

Si vous avez répondu « Non » à n'importe laquelle de ces questions, cela ne veut pas dire que votre enfant n'est pas prêt à entrer à l'école. Il suffit de prendre le temps d'établir des routines et de favoriser l'apprentissage de l'autonomie et de bonnes habitudes de sécurité. Relisez ce livret, suivez certains des conseils et tentez certaines activités suggérées.

Vous pouvez réaliser ces activités à la maison. Cependant, il peut être utile que votre enfant ait l'occasion de jouer avec d'autres enfants et de se familiariser avec d'autres endroits et gens avant de commencer l'école. Pour exposer votre enfant à différents milieux et à différentes personnes, vous pouvez :

1. Vous rendre dans les centres de la petite enfance de l'Ontario qui offrent des programmes d'apprentissage pour les jeunes enfants.
2. Aller à votre bibliothèque, au centre des loisirs, au centre d'amitié ou au centre des ressources à la famille de votre quartier.
3. Emmener votre enfant au parc, au musée, à l'épicerie ou pour une promenade dans l'autobus.
4. Vérifier s'il existe des programmes Meilleur départ pour votre enfant.

Pour obtenir d'autres conseils ou de plus amples renseignements, appelez votre bureau local de santé publique.

Questionnaire à l'intention des parents

Maintenant que nous sommes presque à la fin du livret, revoyons en revue ce que nous avons appris jusqu'ici.

1. Les enfants commencent à apprendre dès leur naissance. **Vrai** **Faux**
2. Une bonne nutrition est essentielle à l'apprentissage. **Vrai** **Faux**
3. Un attachement sécurisant se développe lorsque les parents sont sensibles aux besoins et aux signaux de leurs enfants. **Vrai** **Faux**
4. L'autorégulation est une habileté qu'un enfant acquiert lorsqu'il est en âge d'aller à l'école. **Vrai** **Faux**
5. Les enfants apprennent par le jeu. **Vrai** **Faux**
6. Le jeu actif développe les habiletés motrices globales et fines des enfants. **Vrai** **Faux**
7. Les jeunes enfants préfèrent jouer avec d'autres enfants. **Vrai** **Faux**
8. Les parents peuvent utiliser le questionnaire de dépistage du district de Nipissing pour voir si leur enfant se développe bien en fonction de son âge. **Vrai** **Faux**
9. Les enfants doivent connaître leur alphabet et leurs chiffres avant d'entrer à l'école. **Vrai** **Faux**

Réponses :

1. **Vrai.** Dès leur naissance, les enfants apprennent et se développent par le toucher, la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et l'activité (p. ex., le jeu).
2. **Vrai.** Il y a sept ingrédients importants pour apprendre : beaucoup d'amour; parler et écouter; jouer, jouer et jouer encore – avec vous; l'activité physique quotidienne par le jeu actif; une bonne nutrition; des routines quotidiennes incluant beaucoup de sommeil; des examens de santé réguliers.
3. **Vrai.** Un attachement sécurisant aura plus de chance de se développer lorsque les parents réagissent de façon bienveillante et constante aux signaux et aux besoins de leur enfant.
4. **Faux.** L'autorégulation est une habileté que l'on acquiert tout au long de la vie, mais ses fondements sont jetés durant la petite enfance.
5. **Vrai.** Lorsqu'ils jouent, les enfants sont occupés à apprendre.
6. **Vrai.** Le jeu actif est amusant. En même temps, les enfants apprennent de nombreuses habiletés, telles que la coordination main-œil, des habiletés motrices globales (p. ex., courir) et des habiletés motrices fines (p. ex., tenir une fourchette).
7. **Faux.** Vous êtes le jouet favori de votre enfant. Ce que votre enfant aime par-dessus tout, c'est jouer avec vous!
8. **Vrai.** Le questionnaire de dépistage du district de Nipissing est un outil facile à utiliser pour suivre le développement de votre enfant en fonction de son âge.
9. **Faux.** Ce n'est pas d'apprendre son alphabet ni ses chiffres qui est le plus important pour votre enfant durant ses premières années, mais bien de jouer et d'interagir avec vous. Vous êtes l'éducateur et le modèle le plus important de votre enfant.

Ressources pour les familles

Ce livret vous a proposé des réponses et conseils sur la façon de préparer votre enfant pour l'école. Vous trouverez ci-après des ressources utiles.

Il existe d'excellentes ressources dans votre communauté. Pour savoir quels sont les programmes (p. ex., programmes la Mère l'Oie), activités (p. ex., patinage) et ressources (p. ex., parcs, bibliothèques, centres communautaires) qui sont offerts dans votre communauté, communiquez avec votre **bureau de santé publique ou conseil de bande** (si vous vivez dans une réserve). Votre bibliothèque locale a aussi des livres que vous pouvez lire avec votre enfant pour faciliter la transition au moment d'entrer à l'école.

Ressources en ligne

Il existe de nombreuses ressources en ligne. Si vous n'avez pas un ordinateur ou l'Internet, vous pouvez vous rendre à la bibliothèque locale ou demander à une infirmière de santé publique ou à un ami de les imprimer pour vous.

Attachement :

Mon enfant s'attache à moi. Vous pouvez télécharger cette brochure du Centre de ressources Meilleur départ à : www.meilleurdepart.org/ressources/develop-enfants/pdf/Mon-enfant-Final.pdf

Autres langues : www.beststart.org/ressources/other-langues/

Croissance et développement :

Est-ce que mon enfant grandit bien? Cette fiche de renseignements contient de l'information sur la croissance des enfants. Elle est disponible en français, en anglais, en espagnol et en chinois traditionnel.

Français : www.cps.ca/francais/enonces/N/DC-EnfantGranditBien.pdf

Santé :

Baby Oral Health: Pregnancy through Childhood est une ressource en ligne utile pour les parents. Consultez : www.utoronto.ca/dentistry/newsresources/kids/index.html en anglais.

Vue : *The Eye See Eye Learn Program* a été conçu pour sensibiliser les parents à l'importance des examens de la vue chez les enfants avant qu'ils commencent l'école. Consultez : www.optom.on.ca/for_patients/eye_health_by_age_group/children en anglais.

Nutrition :

Guide alimentaire canadien : Téléchargez une copie GRATUITE à : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php

Sur le site *Saine alimentation Ontario*, vous pouvez poser des questions sur la nutrition à des diététistes professionnels. Le site Web propose également des fiches de renseignements sur une foule de sujets concernant l'alimentation. En voici deux concernant la nutrition à l'école.

FAQ – Préparer des lunchs et collations santé pour les élèves. Consultez : www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=41

Préparer un déjeuner équilibré : une bonne habitude à prendre. Consultez : www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=85

Comment former un enfant en santé est une brochure produite par le Centre des ressources en nutrition pour aider les parents à nourrir sainement leurs enfants d'âge préscolaire. Consultez : www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=324

Participation et soutien des parents :

Trousse à l'intention des pères : *Papa : le plus beau métier du monde*, consultez : www.monpere.ca/toolkits/nfp-toolkit-frn.pdf. Cette trousse a été subventionnée par le Fonds pour les projets nationaux du PACE/PCNP et l'Agence de santé publique du Canada.

Parents vous comptez. L'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille fournit de l'information et du soutien à l'intention de parents. Consultez : www.parentsvouscomptez.ca

The Canadian Father Involvement Initiative – Ontario Network. Ce site Web fournit des conseils, des ressources, des renseignements et des livrets téléchargeables pour toutes les personnes intéressées à en savoir davantage sur la participation des pères dans la vie de leurs enfants. Il renferme également une section intitulée « Fathering Q&A » où l'on peut poser des questions. Consultez : www.cfii.ca en anglais maintenant.

Jeu :

Jeu actif : Pour des idées sur la façon d'inclure le jeu actif dans la routine de votre enfant et de l'information sur l'importance du jeu actif, consultez Jeunes en forme Canada à : www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca

À vous de jouer ensemble est un site Web qui fournit de l'information et des conseils sur la façon d'intégrer le jeu actif lorsque vous jouez avec votre enfant. www.avousdejouerensemble.ca/

L'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille a produit une série de brochures « Pourquoi jouer? » sur les activités de jeu à faire avec votre enfant de la naissance à 5 ans. Consultez : www.frp.ca.

Conseils de sécurité en matière de jouets, brochure de Santé Canada. Consultez : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/toy-safe-jouet-secur-fra.php

Préparation à l'école :

Le ministère de l'Éducation propose le *Guide de planification de l'entrée à l'école* sur son site Web à : www.edu.gov.on.ca/fre/parents/planningentryf.html. La section Tout sur moi est particulièrement utile durant la transition à l'école. Vous pouvez l'imprimer et la remplir pour renseigner l'enseignant sur votre enfant. Consultez : www.edu.gov.on.ca/fre/parents/a2f.pdf

Autres sites Web et numéros de téléphone utiles

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance. Cette organisation fournit du soutien aux parents et aux fournisseurs de soins des enfants. Elle propose plus de 70 fiches de renseignements sur différents sujets : www.cccf-fcsge.ca/publications/resourcesheets-fr.html

La Société canadienne de pédiatrie. Les parents trouveront sur ce site Web de l'information sur la croissance et le développement, la santé et la sécurité de leurs enfants, et sur une foule d'autres sujets. Consultez : www.soinsdenosenfants.cps.ca

Saine alimentation Ontario, 1 877 510-510-2 ou www.ontario.ca/sainealimentation, offre des conseils et de l'aide sur la nutrition par téléphone ou Internet.

Le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse, gouvernement de l'Ontario. Ce site Web vous propose des programmes et des services, incluant une section sur la petite enfance à www.ontario.ca/enfants

- Enfants autochtones
- Programme Meilleur départ
- Les centres de la petite enfance de l'Ontario
- Programme « Bébé en santé, enfants en santé »
- Programme de dépistage néonatal des troubles auditifs et d'intervention précoce
- Cécité et vision faible
- Programme d'orthophonie
- Besoins particuliers

Pour toute question sur les services fournis par le gouvernement de l'Ontario, consultez : www.serviceontario.ca ou appelez : 1 800 267-8097.

Bureaux de santé publique en Ontario – pour trouver votre bureau de santé publique local, consultez : www.health.gov.on.ca/french/public/contactf/phuf/phuloc_mnf.html

Glossaire

Terme(s)	Définition
Attachement	L'attachement est un lien émotif fort qui se développe entre les enfants et les fournisseurs de soins qui sont importants pour eux. Les enfants peuvent développer un attachement sécurisant ou non sécurisant avec leurs fournisseurs de soins.
Aptitudes à l'autonomie	Il existe cinq grands types d'aptitudes à l'autonomie : alimentation, habillement, soins personnels, propreté et autonomie (p. ex., ranger les jouets ou ouvrir et fermer une porte).
Aptitudes langagières	Ces aptitudes comprennent la parole, l'écoute, la lecture et l'écriture.
Aptitudes sociales	Il s'agit des habiletés qui permettent aux enfants d'interagir et de communiquer avec les autres. Il s'agit des comportements que les gens apprennent afin de s'entendre avec les autres.
Autorégulation	L'autorégulation est la pierre angulaire du développement et est essentiel à l'apprentissage chez les jeunes enfants. L'autorégulation est la capacité d'adapter ses émotions, ses comportements et son attention en fonction de la situation.
Capacités de lecture et d'écriture	Ces aptitudes permettent à un enfant de lire et d'écrire. Gribouiller, dessiner, regarder des livres et faire semblant de lire sont aussi appelés des habiletés de préalphabétisation.
Habiletés motrices fines	Il s'agit des habiletés qui exigent l'utilisation des petits muscles de la main, des doigts et du pouce, habituellement en coordination avec les yeux (p. ex., saisir un hochet, tenir un crayon, ramasser des objets).
Habiletés motrices globales	La capacité à utiliser les gros muscles du corps pour se tenir debout, marcher, courir, tirer, pousser et se tenir en équilibre.
Jeu initié par l'enfant	Par jeu initié par l'enfant, on entend l'exploration que l'enfant fait du monde autour de lui par le jeu avec la présence active de ses parents ou d'un enseignant.
Période calme	Période que l'enfant passe chaque jour dans sa chambre ou dans un endroit tranquille, habituellement à la même heure chaque jour. L'enfant ne fait pas nécessairement une sieste, mais il passe du temps à jouer tranquillement avec ses jouets et à regarder des livres.
Signal	Un signal est un geste qui indique ce que l'enfant ou la personne veut communiquer. Les signaux ne sont pas des mots, mais constituent une autre façon de communiquer, comme le comportement (p. ex., gigoter), le langage corporel (p. ex., bâiller), les expressions faciales (p. ex., sourire) et les sons (p. ex., pleurer).
Vaccination	Les vaccins sont donnés par un fournisseur de soins de santé. Ils aident le système immunitaire à lutter contre les maladies contagieuses, telles que la rougeole ou la grippe. À partir de l'âge de deux mois, les enfants en Ontario reçoivent un certain nombre de vaccins pour prévenir certaines maladies qui peuvent les rendre malades ou causer des problèmes à long terme.

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie le personnel des organisations suivantes qui nous ont aidés à produire ce livret :

- Fédération canadienne des services de garde à l'enfance
- Bureau de santé publique de Chatham-Kent
- Centre de la petite enfance Pembroke
- Centre de service communautaires Vanier
- Conseil scolaire catholique Franco-Nord
- Collège George Brown
- Bureau de santé du district de Leeds, Grenville et Lanark
- Bureau de santé du Nord-Ouest
- Centre de ressources en nutrition
- Conseil scolaire du district de Peel
- Hôpital régional de Sudbury
- Ophea
- Université de Guelph

Nous aimerions aussi remercier les parents et les personnes ressources qui nous ont aidés à réviser et à finaliser ce livret.





**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité,
les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

www.nexussante.ca | www.meilleurdepart.org

*Ce document a été préparé grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.
2011*