



1, 2, 3

Se préparer  
à la maternelle



**La préparation à la maternelle est un moment captivant pour votre enfant et vous.**

**Cette ressource peut vous aider à préparer votre enfant à apprendre et vous permettre de l'aider à commencer son parcours scolaire du bon pied. Elle contient des renseignements sur les habitudes saines qui soutiendront l'apprentissage tout au long de son parcours scolaire.**



## Comment savoir si mon enfant est prêt à commencer l'école?

Chaque enfant a des compétences, des connaissances et des expériences passées différentes qui peuvent influencer sur sa préparation à l'école. La plupart des enfants prêts à commencer l'école peuvent:

- lire leur nom;
- formuler des phrases complètes que les autres peuvent comprendre la plupart du temps;
- coopérer et jouer avec les autres;
- utiliser des ciseaux et colorier;
- tenir un crayon et écrire en lettres moulées;
- s'habiller avec de l'aide;
- utiliser les toilettes et se laver les mains.

## Comment préparer mon enfant à la maternelle?

Vous êtes le premier enseignant de votre enfant. Grâce à des interactions quotidiennes, vous pouvez aider votre enfant à se préparer à commencer l'école. Parler à votre enfant de ce qu'il ressent à l'idée de commencer l'école et de ce à quoi il doit s'attendre, peut l'aider à se préparer à maternelle. Voici quelques suggestions d'activités:

- aidez-le à lire son nom;
- partagez vos propres souvenirs d'entrée à l'école;
- lisez des livres sur l'entrée à la maternelle et emmenez votre enfant à la bibliothèque;
- donnez à votre enfant des occasions de socialiser et de jouer avec d'autres enfants;
- visitez l'école avec votre enfant et cherchez à connaître le nom de son enseignant(e);
- demandez à votre enfant de s'entraîner à ouvrir les récipients pour le goûter et le déjeuner ainsi que sa bouteille d'eau réutilisable;
- soyez positif et enthousiaste à propos de l'école;
- parlez des routines scolaires, en précisant ce qui restera identique et ce qui changera.





## Comment aider mon enfant à manger plus sainement?

Un petit-déjeuner sain est la meilleure façon de commencer la journée d'école de votre enfant. Fournir à votre enfant des aliments sains tels que décrits dans le Guide alimentaire canadien lui permettra de recevoir les nutriments et l'énergie nécessaires pour apprendre, grandir et jouer.

Utilisez l'assiette « Bien manger » du Guide alimentaire canadien pour planifier tous les repas et collations. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire que les repas et les collations ressemblent exactement à l'assiette « Bien manger » pour être considérés comme sains.



Image : L'assiette « Bien manger » du Guide alimentaire canadien (Santé Canada, 2019)

- Remplissez la moitié de l'assiette de légumes et de fruits. Ils doivent toujours constituer la plus grande partie d'un repas.
- Incluez plus souvent des aliments protéinés, notamment ceux qui proviennent des plantes, comme les haricots, les légumineuses ou le tofu.
- Incluez des aliments à base de grains entiers comme le riz brun, les pâtes ou le pain à base de grains complets.

## Grignoter en toute sécurité:

- Gardez les aliments froids au froid – utilisez des blocs réfrigérants et des boîtes à lunch ou des sacs isolés.
- Gardez les aliments chauds au chaud – mettez les aliments chauds dans des récipients préchauffés et isolés.
- Lavez soigneusement tous les légumes et les fruits à l'eau claire avant de les consommer.

## Voici d'autres conseils pour une alimentation saine à garder à l'esprit:

- Il arrive fréquemment que les jeunes enfants aient faim entre les repas. Les fruits et légumes croquants et colorés sont un moyen facile de s'assurer qu'ils en consomment suffisamment.
- Les jeunes enfants adorent aider dans la cuisine. Pour vous assurer que votre enfant mange les aliments que vous lui fournissez, demandez-lui de choisir parmi les choix sains qu'il apprécie en préparant lui-même ses collations et sa boîte à lunch.
- Faites de l'eau la boisson de prédilection. Placez dans sa boîte à lunch une bouteille d'eau réutilisable que votre enfant pourra remplir à l'école. Parmi les autres choix de boissons saines, citons le lait blanc, non sucré et à faible teneur en matières grasses ou les boissons végétales enrichies comme le soja ou l'amande.



## Pourquoi l'activité physique est-elle importante pour votre enfant qui commence l'école?

### L'activité physique aide les enfants à :

- apprendre de nouvelles choses;
- se sentir bien dans leur peau;
- s'amuser en jouant avec des amis;
- améliorer leur santé;
- réduire le stress et l'anxiété

### Que sont les aptitudes au mouvement et pourquoi sont-elles importantes pour commencer l'école?

- En tant que parent, vous êtes le premier enseignant de votre enfant.
- L'apprentissage de mouvements de base aide les enfants d'âge préscolaire à se sentir plus à l'aise pour être physiquement actifs à l'école et tout au long de leur vie.
- Par exemple, l'aptitude de base à sauter est nécessaire pour jouer à la marelle, à la corde à sauter, et plus tard, pour jouer au basket-ball et à d'autres sports. La capacité à lancer une balle est un élément essentiel pour pratiquer la plupart des sports de balle.

#### 1. S'exercer pendant l'été

- Chaussures de course – demandez à votre enfant de s'exercer à mettre ses chaussures de course pour qu'il soit prêt à marcher, à courir et à jouer.

- Si votre enfant doit aller à l'école à pied, essayez de répéter le trajet plusieurs fois pour qu'il s'habitue à la marche.
- Établissez des règles de sécurité pour votre famille et montrez à votre enfant comment rester en sécurité quand il joue dans le quartier ou au parc.
- Il est important de laisser votre enfant jouer. Non seulement cela procure des bienfaits pour la santé, mais cela leur donne aussi l'occasion d'apprendre. Parmi les jeux actifs que vous pouvez essayer au cours de l'été, citons le jeu de cache-cache, la tague et la lumière rouge/verte.

#### 2. Conseils tirés des Directives canadiennes en matière d'activité physique

- La plupart des enfants canadiens ne respectent pas les recommandations quotidiennes.
- Pour des raisons de santé, les enfants âgés de 3 à 4 ans devraient accumuler au moins 180 minutes (3 heures) d'activité physique, quelle que soit l'intensité, réparties tout au long de la journée.

### 3. Passez moins de temps assis!

- En tant que parents, il est important de limiter à deux heures par jour le temps que les enfants passent assis (p. ex., à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur).
- Remplacez le temps d'écran par des jeux actifs.

### 4. Donnez l'exemple

- Montrez l'exemple en étant actif chaque jour. Les parents plus actifs ont des enfants plus actifs.

- En tant que parent, vous pouvez influencer le niveau d'activité de votre enfant. Cela peut les aider à faire des choix actifs tout au long de leur vie.



## Comment protéger mon enfant des rayons nocifs du soleil?



Les enfants passeront probablement du temps à l'extérieur pendant la journée d'école (p. ex., pendant la récréation, lors d'excursions, etc.). La peau d'un enfant est très sensible et peut prendre facilement des coups de soleil. L'exposition au soleil et les coups de soleil pendant l'enfance peuvent augmenter le risque de cancer de la peau plus tard dans la vie. En suivant ces conseils de sécurité solaire, vous protégerez votre enfant des effets néfastes du soleil :

- donnez-lui des lunettes de soleil avec une protection à 100 % contre les UVA et les UVB;
- les verres incassables sont un bon choix pour les enfants;
- donnez-lui un chapeau qui couvre le visage, les oreilles et l'arrière du cou;
- habillez votre enfant avec des vêtements amples (fabriqués avec des tissus serrés) pour couvrir le plus de peau possible;
- appliquez un écran solaire et un baume pour les lèvres avec un FPS de 30 ou plus;
- apprenez à votre enfant à trouver de l'ombre dès que possible.

## Comment empêcher mon enfant de tomber malade?

Au cours de la journée scolaire, les mains des enfants absorbent des germes provenant de nombreuses sources différentes (p. ex., pupitres, poignées de porte, jouets, etc.). Ces germes peuvent pénétrer dans leur corps quand ils se touchent le visage. Le lavage des mains est l'une des choses les plus importantes à faire pour prévenir la transmission de germes.

Pour éviter de tomber malade ou de transmettre des infections aux autres, parlez à votre enfant du lavage des mains :

- avant et après le repas;
- après avoir utilisé les toilettes;
- après avoir joué à l'extérieur;
- après avoir toussé ou éternué, et après s'être mouché.

Être malade signifie généralement que votre enfant ne se sent pas assez bien pour participer à des activités normales. Les enfants ne doivent pas aller à l'école s'ils sont malades.

Si votre enfant doit s'absenter, prévenez l'école.

### Gardez-moi à la maison si:

- j'ai une fièvre supérieure à 38 °C;
- je vomis ou j'ai la diarrhée;

- mes yeux sont roses et croûtés;
- j'ai une toux qui m'empêche de dormir;
- j'ai des maux de gorge;
- j'ai une infection/maladie qui peut être transmise à mes professeurs et à mes amis;
- je ne me sens pas bien en général. En cas de doute, gardez-moi à la maison pour me donner le temps de me sentir mieux!

Votre enfant peut retourner à l'école ou à la garderie quand ses symptômes diminuent depuis au moins 24 heures (48 heures s'il s'agit de symptômes gastro-intestinaux).





### Appelez un médecin si :

- j'ai eu une fièvre supérieure à 38 °C pendant plus de 2 jours;
- je vomis ou j'ai la diarrhée depuis plus de 2 jours;
- j'ai le nez qui coule depuis plus d'une semaine et ça ne s'améliore pas;
- j'ai encore des symptômes d'asthme après avoir utilisé mon médicament habituel.

Pour parler à une infirmière de la santé publique, appelez la Durham Health Connection Line au 1 800 841 2729 ou au 905 668 2020.

## Pourquoi dois-je fournir des renseignements sur les vaccinations à l'école?

La vaccination protège les enfants contre de nombreuses maladies graves. Vous devrez présenter le carnet de vaccination de votre enfant au moment de son inscription à l'école. Le département de la santé l'exige en vertu de la Loi sur l'immunisation des élèves. Envoyez le carnet en ligne à l'adresse [www.durham.ca/immunize](http://www.durham.ca/immunize).

Si vous ne fournissez pas un carnet de vaccination à jour pour votre enfant, vous recevrez une lettre du département de la santé. La lettre indiquera les vaccins obligatoires qui ne figurent pas dans le carnet de votre enfant. Les infirmières du département de la santé travailleront avec vous et/ou votre professionnel de la santé pour s'assurer que les renseignements manquants sur les vaccins sont obtenus dans les meilleurs délais possibles. Si votre enfant ne peut pas être vacciné pour des raisons médicales ou philosophiques, veuillez communiquer avec le département de la santé pour en savoir plus sur la procédure d'exemption.



## Quand dois-je faire passer mon enfant dans un siège d'appoint?

### Donnez-lui le temps de grandir!

Il est plus sécuritaire de garder votre enfant dans chaque stade du siège d'auto aussi longtemps que possible. Les enfants doivent utiliser leur siège d'auto jusqu'à ce qu'ils dépassent les limites de taille ou de poids indiquées sur le siège.

Si votre enfant est toujours orienté vers l'arrière, la plupart des sièges ont une limite de poids de 40-45 lb. De nombreux sièges auto orientés vers l'avant ont un poids maximal de 65 lb. Chaque siège étant différent, veuillez à vérifier les limites de taille et de poids du siège de votre enfant.

### Sièges d'appoint

On utilise les sièges d'appoint quand les enfants sont devenus trop grands pour leur siège d'auto orienté vers l'avant.

Avant d'installer votre enfant dans un siège d'appoint, assurez-vous qu'il a le poids minimum requis par le fabricant du siège que vous avez choisi.

### À retenir!

- Les sièges d'auto ont une date d'expiration! Consultez le manuel du propriétaire ou vérifiez les étiquettes sur le siège.
- N'installez jamais un siège d'auto ou un siège d'appoint devant un coussin gonflable actif.
- Le siège arrière est l'endroit le plus sûr pour tout enfant de moins de 13 ans.




## Comment saurai-je si mon enfant a un problème d'audition?

Si les enfants ont un problème d'audition, cela peut affecter leur développement de la parole et du langage. Cela peut limiter la réussite scolaire.

Parmi les signes possibles d'un problème d'audition, citons, par exemple, un enfant qui:

- ne répond pas quand on l'appelle ou qui parle fort;
- a du mal à comprendre une conversation;
- demande fréquemment que les choses soient répétées;
- augmente le volume de la télévision ou de la radio;
- a souvent des rhumes et des otites.



**« On peut subir un test d'audition à tout âge. Si vous avez des inquiétudes, demandez à votre médecin de faire tester l'audition de votre enfant. »**

## Dépistage des troubles de la vue

### Le saviez-vous?

La vision de votre enfant est très importante pour son apprentissage et sa réussite scolaire. L'Assurance-santé de l'Ontario couvrira un examen complet de la vue par un optométriste chaque année pour les enfants de moins de 19 ans.



**Des visites régulières chez le dentiste sont importantes pour maintenir une bonne santé buccale et générale. Beaux sourires Ontario est un programme dentaire financé par le gouvernement qui fournit **GRATUITEMENT** des services dentaires préventifs, de routine et d'urgence aux enfants et aux jeunes admissibles âgés de 17 ans et moins.**

## **L'importance d'une bonne santé bucco-dentaire pour les enfants**

Une bonne santé bucco-dentaire est importante pour les enfants qui grandissent. Des dents de lait saines ne sont pas seulement importantes pour l'estime de soi et le sentiment de bien-être de l'enfant, elles sont également nécessaires pour l'aider à développer une bonne élocution, des habitudes alimentaires saines et des compétences sociales. Les caries et les maladies des gencives peuvent être douloureuses et mener à des infections graves, susceptibles de compromettre la croissance des dents adultes. Les douleurs dentaires peuvent entraîner des difficultés à dormir et à manger et avoir des incidences sur la capacité d'un enfant à apprendre et à se rendre à l'école.


### **Prendre soin des dents de votre enfant:**

- Brossez les dents de votre enfant pendant deux minutes deux fois par jour (le matin et le soir) pour éliminer la plaque dentaire.
- L'heure du coucher est le moment le plus important pour se brosser les dents afin de prévenir les caries.
- Vous pouvez commencer à utiliser une petite quantité (de la taille d'un grain de riz) de dentifrice fluoré uniquement si votre enfant peut cracher.
- NE laissez PAS votre enfant avaler ou manger le dentifrice.
- Continuez à brosser les dents de votre enfant et à utiliser de la soie dentaire jusqu'à ce qu'il ait environ 8 ou 9 ans.
- Utilisez de la soie dentaire au moins une fois par jour pour nettoyer entre les dents et sous les gencives.
- Limitez les collations et boissons sucrées. Si votre enfant a besoin de boire entre les repas, l'eau est la meilleure solution.
- Évitez d'envoyer votre enfant à l'école avec des aliments sucrés et collants.
- Envoyez-le à l'école avec une bouteille d'eau réutilisable. L'eau ne contient pas de sucre et constitue un excellent moyen de se désaltérer.

## Combien de temps de sommeil est suffisant?

Une bonne nuit de sommeil est importante pour que votre enfant ait l'énergie nécessaire pour jouer et apprendre pendant la journée d'école.

La durée de sommeil nécessaire à cet âge varie de 10 à 13 heures. La routine du coucher est particulièrement importante. Une routine positive et cohérente à l'heure du coucher aide votre enfant à se détendre et à se relaxer.



**« La durée de sommeil nécessaire à cet âge varie de 10 à 13 heures. »**

## Comment limiter l'exposition de mon enfant à la fumée secondaire et tertiaire?

La plupart des gens savent que la fumée secondaire est nocive pour nos enfants, mais ils sont moins nombreux à connaître la fumée tertiaire et ses risques. Les toxines de la fumée tertiaire s'accrochent aux cheveux et aux vêtements du fumeur, aux rideaux, aux moquettes, aux meubles, aux jouets et à d'autres surfaces.

Les enfants présentent un risque d'exposition plus élevé, car ils jouent près de ces surfaces et respirent ces toxines. Chez l'enfant, l'exposition à la fumée secondaire a été liée à des maladies respiratoires, à des cancers infantiles, à des maladies de l'oreille moyenne, à l'apparition de l'asthme et à son aggravation. Les recherches montrent également que la fumée tertiaire augmente le risque d'hyperactivité chez les enfants et peut entraîner des maladies cardiaques et de l'asthme. Cela pourrait entraîner des jours d'absence scolaire pour raison de maladie.

Si vous fumez, envisagez de cesser. Si vous n'êtes pas prêt à arrêter de fumer, fumez dehors et demandez à vos visiteurs d'en faire de même. Lavez vos mains et votre visage et changez de vêtements avant de jouer avec vos enfants. Protégez vos enfants de la fumée secondaire et tertiaire en maintenant votre maison et votre voiture sans fumée.

## **Vous pouvez aider votre enfant à s'adapter à l'entrée à l'école**

La rentrée scolaire entraîne de nombreux changements pour vous, votre enfant et votre famille. L'un des facteurs qui influent sur la rapidité d'adaptation de votre enfant à la maternelle est sa résilience. La résilience est la capacité à rebondir face aux défis et à aller de l'avant avec de nouvelles connaissances et compétences. Il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire pour favoriser la résilience de votre enfant. Par exemple:

### **Créer des liens**

- Créer des liens avec votre enfant est le meilleur moyen de renforcer sa résilience (p. ex., essayez de prendre des repas ensemble et de lire ensemble tous les jours).
- Passez du temps avec votre enfant à parler de son entrée à l'école.
- Faites participer votre enfant à la préparation à la maternelle (p. ex., faites un compte à rebours sur le calendrier jusqu'à son premier jour d'école, jouez à l'école avec votre enfant en mettant l'accent sur les lettres et les chiffres).
- Faites savoir à votre enfant que vous (ou la personne qui s'occupe de lui) serez à l'école ou à l'arrêt d'autobus à la fin de la journée pour le récupérer.
- Essayez de participer aux activités de l'école de votre enfant.

- Donnez un exemple positif! Il est important de prendre soin de soi en adoptant des habitudes saines et des stratégies d'adaptation.

### **Fournir un foyer sûr et bienveillant**

- Un foyer sûr et bienveillant aide un enfant à réussir.
- Travaillez avec votre enfant pour établir des routines avant et pendant l'année scolaire. Les routines créent de la stabilité et aident l'enfant à prévoir ce qui l'attend dans la journée (p. ex., les routines de l'heure du coucher, la préparation du déjeuner/des collations ensemble).



## Enseigner et apprendre

- Ces compétences favorisent la résilience.
- Soins personnels – Aidez votre enfant à se préparer à apprendre en l'aidant à :
  - manger des aliments sains;
  - dormir suffisamment;
  - réserver du temps pour du jeu actif.
- Cela contribuera à réduire le stress et lui donnera la force de gérer sa journée d'école.
- Compétences émotionnelles – Faites savoir à votre enfant qu'il est normal d'avoir des sentiments et qu'il est important de les exprimer de manière positive. Demandez à votre enfant comment s'est passée sa journée à l'école ou comment il se sent à l'idée de commencer l'école. Parlez des aspects excitants de l'entrée à l'école (p. ex., se faire de nouveaux amis).
- Aptitude à résoudre les problèmes – Essayez de prévoir les difficultés que votre enfant pourrait rencontrer à son entrée à l'école (p. ex., ouvrir et fermer les boîtes à lunch).

Réfléchissez et pratiquez des solutions avec votre enfant afin qu'il soit capable de relever des défis et de développer des compétences en résolution de problèmes. Donnez-lui une chance de résoudre le problème. Encouragez votre enfant à demander de l'aide si nécessaire. Célébrez les pas dans la bonne direction.

L'entrée à l'école est un grand changement pour votre enfant, mais un bon départ à la maison l'aidera à réussir à l'école et au-delà.

Ensemble... les parents et les éducateurs peuvent favoriser le développement d'enfants heureux et en bonne santé, maintenant et pour l'avenir.



## Informations et ressources en matière de santé

Consultez notre site Web pour savoir comment vous pouvez aider votre enfant à se préparer à l'école, et découvrez les programmes communautaires de préparation à l'école.



[durham.ca/childdevelopment](https://durham.ca/childdevelopment)



Le département de la santé dispose d'une ligne d'assistance gratuite et confidentielle qui fournit des renseignements pour vous aider à protéger votre santé et à prévenir les blessures et les maladies.

**Parlez à une infirmière de la santé publique, un inspecteur sanitaire, un dentiste ou un hygiéniste dentaire.**



HEALTH  
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line  
905 668 2020 ou 1 800 841 2729

**[durham.ca/health](https://durham.ca/health)**

**Composez le 311** (dans les limites régionales)

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, composez le 1 800 841 2729.

