

UN LIVRET À L'INTENTION DES PARENTS

Apprendre à jouer et jouer pour apprendre : ce que les familles peuvent faire



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Quel est le but de ce livret?

Apprendre à jouer et jouer pour apprendre : ce que les familles peuvent faire est une ressource à l'intention des parents. Elle s'appuie sur la recherche au niveau de l'apprentissage de l'enfant. Cette ressource est remplie :

- D'informations les plus à jour
- De conseils utiles
- De listes de vérification
- De liens vers d'autres ressources

Ces outils vous aideront à favoriser la croissance et le développement de votre enfant. Ils lui permettront d'être préparé pour l'apprentissage scolaire.

À qui s'adresse ce livret?

Ce livret s'adresse à toute personne qui s'occupe d'enfants :

- ✓ Parents*
- ✓ Tuteurs
- ✓ Prestataires de soins aux enfants
- ✓ Prestataires de soins de santé
- ✓ Membres de la famille
- ✓ Amis

* Dans ce livret, nous utilisons le terme « parent » pour signifier toute personne importante dans la vie de votre enfant (grands-parents, tantes, tuteurs, etc.).

Remarque : 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 et à s'épanouir physiquement et mentalement. Ils vous aideront également à vous sentir plus confiant à ce que votre enfant soit prêt pour son entrée à la maternelle et les années suivantes.

Les enfants apprennent de manière différente et à leur rythme. Pensez aux forces et aux besoins uniques de votre propre enfant. Les conseils, les activités et les liens présentés dans ce livret peuvent vous aider à trouver la meilleure façon de soutenir votre enfant.

Le saviez-vous?

Vous êtes le meilleur modèle et éducateur pour 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?	15
À quoi ressemble une journée à la maternelle?	3	Listes de vérification et renseignements supplémentaires	15
Comment les enfants apprennent-ils?	4	Renseignements sur l'alimentation à l'école	16
Pourquoi un lien d'attachement sécurisant est-il important pour l'apprentissage?	4	Liste de vérification de la vue	17
Comment puis-je aider mon enfant à développer un lien d'attachement?	5	Liste de vérification de la santé dentaire	18
Pourquoi l'autorégulation est-elle importante pour l'apprentissage?	6	Vaccination	19
Pourquoi est-ce important de jouer pour apprendre?	10	Liste de vérification des routines et de l'autonomie	20
Le jeu physiquement actif intérieur et extérieur	11	Questionnaire à l'intention des parents	21
Comment jouer avec mon enfant?	12	Ressources pour les familles	22
Comment puis-je aider mon enfant à être prêt pour l'apprentissage scolaire?	14	Glossaire	24
		Remerciements	25



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



Par le jeu, les enfants apprennent de nombreuses habiletés, comme la façon d'interagir avec les autres, de résoudre des problèmes et d'accepter différentes façons de penser. Ils apprennent ceci bien avant qu'ils commencent l'école. Ces aptitudes aident les enfants à réussir à l'école et dans la vie. Les enfants qui aiment apprendre et qui sont enthousiastes, curieux et confiants au moment de commencer l'école sont plus susceptibles de :

- 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 votre enfant et vous. Le jardin d'enfants et la maternelle sont les premières étapes dans le processus formel d'éducation de votre enfant. Leur fréquentation est optionnelle et gratuite pour tous les enfants en Ontario.

Avec le soutien de l'équipe pédagogique, la maternelle et le jardin d'enfants offrent un programme axé sur le jeu :

- Conçu en fonction des champs d'intérêt et de la curiosité des enfants.
- Incluant des expériences éducatives dirigées par le personnel enseignant et les éducatrices et éducateurs de la petite enfance.
- Incluant des activités durant lesquelles votre enfant peut prendre l'initiative.
- Procurant des opportunités à l'enfant d'explorer le monde qui l'entoure grâce aux liens avec des expériences de vie réelle.

Pour de plus amples renseignements sur le programme à temps plein de la maternelle et du jardin d'enfants de la province, veuillez consulter le site Web du ministère de l'Éducation à : www.edu.gov.on.ca/maternellejardindenfants.

Dans ce livret, nous faisons référence à une enseignante ou un enseignant et une éducatrice ou un éducateur de la petite enfance. Tout au long de la journée, ils travaillent ensemble pour aider votre enfant à apprendre.



À quoi ressemble une journée à la maternelle?

Votre enfant va :



Résoudre des problèmes et raconter aux autres ce qu'il apprend



Avoir des périodes calmes au besoin



Se faire des amis



Participer à des activités d'apprentissage par le jeu



Manger des repas et des goûters santé



Écouter des histoires



Se servir de ses sens pour explorer et découvrir



Développer des aptitudes et apprendre des concepts, à l'intérieur et à l'extérieur



Apprendre à s'entendre avec d'autres enfants et des adultes

Comment les enfants apprennent-ils?

Les enfants apprennent en jouant dans des lieux où ils se sentent en sécurité, respectés et aimés. Le développement des enfants, leur santé et leur apprentissage sont façonnés par leurs expériences quotidiennes durant les premières années, au sein de leur famille et dans leur communauté.

Dès leur naissance, les enfants apprennent et se développent par :

- Le toucher
- La vue
- L'ouïe
- L'odorat
- Le goût
- Le mouvement
- L'action (p. ex., le jeu)

Le jeu est le travail des enfants. N'oubliez pas, vous êtes l'éducateur et le modèle le plus important de votre enfant!

Pour apprendre, les enfants ont besoin :

- D'un attachement sécurisant
- D'autorégulation
- De jeux

Voyons pourquoi ces concepts sont si importants.



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



L'attachement sécurisant est un lien affectif puissant grâce auquel un enfant se sent protégé par ses parents. Un attachement sécurisant est important pour apprendre. Il permet à l'enfant :

- D'être plus confiant pour explorer le monde autour de lui.
- D'apprendre à se calmer, car il sait que ses parents vont revenir rapidement.
- De développer de la résilience.

L'élément clé pour favoriser un attachement sécurisant est de répondre aux signaux de détresse de votre enfant. Il est recommandé :

- D'intervenir quand votre enfant est en détresse.
- De reconforter votre enfant quand il est en détresse.
- De réagir à la détresse de votre enfant avant que la situation devienne hors de contrôle.
- De répondre de façon constante et avec affection à la détresse de votre enfant.

Comment puis-je aider mon enfant à développer un lien d'attachement?

Voici certains conseils pour favoriser un attachement sécurisant chez votre enfant :

- Dites à votre enfant que vous êtes là en cas de besoin.
- Guidez votre enfant pour trouver des solutions à une situation en lui proposant des choix.
- Soutenez votre enfant en jouant avec lui lorsqu'il apprend ou exerce une nouvelle habileté.
- Assoyez-vous par terre pour être au même niveau que votre enfant. Cela vous aide à mieux comprendre son point de vue.
- Dites et démontrez à votre enfant votre enthousiasme de le voir à chaque occasion, comme à son réveil ou lorsque vous allez le chercher à l'école ou au jardin d'enfants.
- Apprenez à connaître votre enfant et interagissez avec lui de la façon qu'il aime. La chose la plus importante à savoir est qu'il est unique.
- Suivez votre enfant dans ses activités quotidiennes en étant à l'écoute de ses besoins et de ses signaux.
- Consacrez du temps à votre enfant en l'observant, en jouant avec lui et en apprenant ce qu'il aime et n'aime pas.
- Accordez de l'importance aux émotions de votre enfant en écoutant ce qu'il vous raconte. Utilisez des phrases telles que :
 - « Je comprends. »
 - « Explique-moi. »

Un lien d'attachement sécurisant aide votre enfant à :

- Grandir et à se développer sainement.
- Se sentir en sécurité pour explorer le monde autour de lui par le jeu.
- Penser de façon positive et à être bien dans sa peau.
- Devenir un apprenant confiant et curieux.
- S'entendre avec les autres.
- Éprouver de l'empathie pour les autres.
- Avoir une bonne image de lui-même, à avoir confiance en lui et à être capable de se contrôler.



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

L'autorégulation est importante pour votre enfant afin de :

- Rester calmement concentré et alerte, lorsque cela est nécessaire.
- Gérer ses émotions et contrôler ses impulsions.
- Développer la capacité de tolérer la frustration et de résister à la tentation (p. ex., pendre le jouet d'un autre).
- Savoir comment se comporter dans différentes situations (p. ex., crier de joie lorsqu'on court à l'extérieur, puis s'asseoir en silence pour écouter une histoire).

Exemples pour les enfants de 0 à 1 an :

Vous aidez votre bébé et votre enfant à maîtriser leurs émotions, leur attention et leurs comportements en étant sensibles à leurs signaux. Ces signaux sont les expressions faciales, le langage corporel, les sons et les pleurs de votre bébé ou de votre enfant. Lorsque vous lisez ces signaux et y répondez de façon constante, votre enfant commencera à apprendre à gérer ses émotions, son attention et son comportement. Portez attention à votre propre langage non verbal, car votre enfant comprend vos expressions faciales.

- Le bébé rapproche ses mains de son visage ou essaie de sucer 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 votre enfant sourit et vous regarde. Si votre bébé roucoule ou gazouille, souriez ou parlez-lui pour signifier votre présence. Votre enfant aime entendre votre voix.

Exemples pour les enfants de 1 à 2 ans :

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

- Vous pouvez aider votre bambin à attendre son tour en lui expliquant d'avance pourquoi. Par exemple : « Ton tour vient après celui de Jonathan. Tout le monde a un tour. »



- Vous pouvez offrir à votre bambin un endroit où expérimenter des activités d'apprentissage qui développent son autonomie. N'intervenez seulement qu'en cas de nécessité. Laissez votre enfant apprendre en s'exerçant à répétition.

- Un bambin peut montrer un livre ou un jouet à ses parents. Lorsque vous vous montrez intéressé et regardez le livre avec lui, vous l'encouragez à être attentif. 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.
- Nommez les objets que votre enfant pointe. Faites des liens entre ce qu'il voit et quelque chose qu'il a récemment expérimenté. En faisant cela, vous développez les habiletés langagières de votre enfant tout en lui procurant l'attention dont il a besoin.



Exemples pour les enfants de 2 à 5 ans :

Les enfants d'âge préscolaire commencent à gérer leurs émotions, leurs comportements et leur attention. Ils ont encore besoin de l'aide des adultes, mais ils commencent à lire les signaux des autres leur indiquant qu'ils doivent attendre leur tour, partager, être gentil, 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 sera heureux et fier d'avoir terminé le casse-tête. Il restera concentré sur ce qu'il fera 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, posez-lui des questions sur sa journée et écoutez attentivement ce qu'il veut partager avec vous.



Voici quelques conseils pour aider à développer l'autorégulation chez votre enfant :

- Donnez-lui l'occasion de faire des choix (p. ex., proposez deux collations santé et laissez-le décider ce qu'il veut).
- Aidez votre enfant à identifier et à nommer les émotions en parlant, en jouant, en lisant des livres ou pendant n'importe quelle activité quotidienne.
- Mettez en place une routine de façon à ce qu'il sache ce qui vient par la suite. Prévenez votre enfant si un changement à la routine survient.
Par exemple :
 - « Aujourd'hui après l'école, nous allons à l'épicerie. »
 - « Dans 5 minutes, nous allons dehors. »
- Faites-lui des rappels avant que la transition se fasse.
- Donnez-lui les consignes d'une voix calme pour l'aider dans les transitions. Par exemple :
 - « D'abord, tu mets tes souliers et ensuite nous irons dans la cour. »
 - « D'abord, nous allons à la maison de grand-maman et ensuite nous irons jouer au parc. »
- Montrez l'exemple d'autocontrôle en disant par exemple à votre enfant :
 - « Je suis fâché parce que tu as versé le lait, mais je ne mettrai pas en colère. »
 - « Je vais compter jusqu'à 10 pour m'aider à rester calme. »
- Discutez des émotions avec votre enfant. En les identifiant pour lui, il apprendra à les exprimer lorsqu'une situation surviendra. Par exemple, si votre enfant pleure parce qu'il s'est blessé, vous pouvez lui dire : « Je vois que tu t'es fait mal. Qu'est-ce qu'on peut faire pour que tu ailles mieux? » Vous pourriez lui proposer un câlin.

Un enfant capable de gérer ses émotions est aussi capable :

- De communiquer ses besoins de façon plus appropriée.
- De résoudre des problèmes et d'accomplir des tâches.
- D'utiliser ses expériences antérieures pour faire des choix appropriés dans de nouvelles situations.
- De bien s'entendre avec les autres.
- De suivre des directives plus facilement.

Ces aptitudes aideront votre enfant au moment de commencer l'école.

Comment un enfant apprend-il à gérer ses émotions?

Il apprend grâce à vos réactions bienveillantes et constantes et à travers beaucoup d'occasions de jouer.



Pourquoi est-ce important de jouer pour apprendre?

Le jeu est le véritable travail des enfants. Quand ils jouent, les enfants apprennent. 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 des jeux de rôle, ils sont en train d'apprendre.

Grâce au jeu, votre enfant développe des habiletés et apprend des concepts importants.

Voici quelques exemples :

- Elle observe ce qui arrive lorsque des objets sont placés dans l'eau. Par exemple mettre des glaçons dans l'eau tiède. Votre enfant décrit ce qu'elle voit et ce qui arrive (concepts scientifiques et de cause à effets).
- Elle apprend comment trier des objets selon la forme, la couleur, la taille et l'utilité (concepts mathématiques, suite logique).
- Elle apprend à reconnaître des mots familiers sur des affiches, répéter des histoires ou faire des listes (aptitudes en littérature).
- Elle découvre comment s'entendre avec les autres, se faire des amis et être respectueux (aptitudes sociales et émotionnelles).
- Elle apprend à développer des aptitudes de raisonnement, par exemple comment reconnaître et résoudre des problèmes (aptitudes en matière de recherche d'informations).
- Elle est encouragée à marcher, à courir, à sauter, à se tenir en équilibre, à lancer ou à attraper une balle (développement des grands et petits muscles, habiletés en matière de coordination œil-main).

Les jeux de rôle sont très importants pour votre enfant. Lorsqu'elle joue, elle s'exerce pour les situations réelles. Les jeux de rôles l'aident à développer :

- Ses habiletés langagières
- Ses habiletés sociales
- Son imagination
- Son empathie (pour être gentille avec les autres)
- Ses aptitudes de raisonnement et de résolution de problèmes
- Ses habiletés d'autorégulation

Vous pouvez participer ainsi aux jeux de rôle d'enfants :

- Interprétez une histoire que vous avez lue ensemble.
- Jouez au restaurant avec les poupées et les peluches.
- Prétendez être un cheval et un cavalier.
- Faites semblant de camper, de magasiner ou toute autre activité réelle.



Un jeune enfant joue mieux en parallèle, plutôt qu'avec un autre. Votre enfant d'âge préscolaire va commencer à jouer avec d'autres enfants, mais ils ne coopèrent pas toujours bien. Soutenez-la et guidez-la lors de ces périodes de jeux. Aidez-la à développer les habiletés pour jouer correctement avec ses camarades. Souvent, un enfant veut avoir exactement la même chose que l'autre. Par exemple, s'il désire prendre son jouet :

- Proposez à votre enfant d'offrir un jouet en échange. Si cet autre enfant ne veut pas, votre enfant peut exprimer son désir d'avoir le jouet lorsqu'elle aura terminé. Par exemple : « Dis-moi quand tu auras fini de jouer avec pour que ce soit mon tour. » De cette façon, votre enfant apprend à partager et à attendre.
- Montrez à votre enfant comment elle peut jouer avec son camarade.

Le jeu physiquement actif intérieur et extérieur

L'apprentissage de saines habitudes de vie commence tôt. Dès le début, amenez votre bébé dehors. Il n'y a pas de température exacte précisant qu'il fait trop chaud ou trop froid pour qu'un bébé aille dehors. Les activités intérieures et extérieures font partie de saines habitudes de vie.

Encouragez votre enfant à jouer dans la nature, dehors, à la maison, à l'école, au service de garde et n'importe où dans sa communauté. Jouer dehors donne à votre enfant la liberté d'explorer, de se salir et de faire des acrobaties. Il s'aventure à prendre et à gérer des risques.

Il est amusant d'être actif physiquement et cela contribue à :

- Développer des muscles et des os solides.
- Favoriser une croissance et un développement sains (p. ex., aide à prévenir l'obésité et améliore la santé mentale).
- Amener les enfants à se respecter les uns les autres et à accroître leur estime d'eux-mêmes.

Le jeu physiquement actif offre également aux enfants l'occasion d'apprendre plusieurs habiletés, notamment :

- La coordination œil-main (p. ex., grimper sur une structure de jeux).
- Le développement des habiletés motrices globales (p. ex., courir).
- Le développement des habiletés motrices fines (p. ex., ramasser une petite balle ou attacher ses souliers).

Les enfants âgés de 2 à 5 ans devraient s'adonner à des activités physiques extérieures et intérieures pendant au moins trois heures par jour. Pour plus d'information, consultez les lignes directrices à <https://csepguidelines.ca/>

Le jeu actif peut se pratiquer au quotidien dans le cadre de jeux, de déplacements d'un endroit à l'autre (p. ex., durant une marche), ou d'une activité en famille comme la natation ou le patinage. Votre enfant apprend en vous observant et en suivant votre exemple. N'oubliez pas que vous êtes le meilleur modèle et éducateur pour votre enfant. Si vous êtes actif, votre enfant le sera également.

Voici quelques exemples des façons que 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 les parcs autour).
- Roulez, lancez, attrapez et frappez des balles et d'autres objets de différentes tailles.
- Allez patiner ou nager.
- Allez au parc, au terrain de jeu ou vous balader dans la forêt.

Jouez avec votre enfant! Jouer avec vous, c'est ce que votre enfant aime le plus au monde!

Laissez votre enfant jouer! Envoyez-le dehors dans différentes conditions météo telles que la pluie et la neige.



Comment jouer avec mon enfant?

Chaque adulte joue différemment avec ses enfants. Parents, membres de la famille et autres éducateurs procurent à votre enfant des occasions différentes de jouer, d'explorer et d'apprendre. Vous pouvez préférer les jeux libres, tandis que votre partenaire pourrait préférer les jeux plus structurés. Vous aimez peut-être lire à votre enfant, pendant que votre partenaire aime inventer des histoires et les gesticuler. Et c'est bien ainsi. Les enfants ont besoin de plus d'un adulte dans leur vie. Les parents et les membres de la famille et les autres éducateurs leur procurent différentes occasions de jouer, d'explorer et d'apprendre.

Encouragez les autres membres de la famille et toute personne importante dans la vie de votre enfant à jouer avec lui 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 la liste de vérification Looksee de ndds à <https://lookseechecklist.com/fr>

Conseils pour vous aider à jouer avec votre enfant :

- Participez au jeu de votre enfant en l'écoutant, l'observant, en communiquant avec lui : identifiez, interrogez, expliquez, valorisez ses accomplissements.
- Essayez de répondre à sa demande lorsqu'il entreprend un jeu.
- Soyez activement à l'écoute de votre enfant pendant qu'il joue.
- Respectez les champs d'intérêt de votre enfant.
- Placez-vous à son niveau (par exemple, vous asseoir par terre avec lui).
- Observez ce que fait votre enfant avant de jouer avec lui. Cela vous permettra de vous joindre au jeu en suivant ses directives. Par exemple :
 - « Je vois que tu as construit un garage pour tes voitures. Explique-moi comment tu as fait. »
 - « Je remarque que tu as mis les noms d'aliments différents dans le menu. Tu écris bien! »
 - « Je me demande ce qui va se passer si je mets ce gros bloc tout en haut de ta tour. »
 - « Où se trouvent les assiettes pour le souper? »
 - « Qui prend soin des animaux lorsque le magasin est fermé? »
- Choisir avec votre enfant ce qui devrait se trouver dans son aire de jeu. Par exemple :
 - Des objets qui encouragent les jeux de rôle, comme différents articles pour se costumer, des animaux en peluche, des poupées, une caisse enregistreuse, des jouets, divers véhicules jouets, des boîtes et des pots vides de plastique, de faux billets de banque, etc.
 - Du papier et des crayons pour favoriser le développement des habiletés de votre enfant en communication.
 - Divers contenants et outils de mesure, tels que des règles, des rubans à mesurer et des minuteries simples, afin de stimuler son intérêt pour les concepts mathématiques et scientifiques.



Référence photographique : Simon Blackley (CC)

Discutez des choses que vous avez vues ensemble.



- Lisez des histoires à votre enfant, puis racontez-les de nouveau ou interprétez-les.
- Respectez la capacité d'attention de votre enfant selon son âge et son développement.
- Utilisez de la musique pour bouger et danser avec votre enfant ou pour l'aider à se calmer.
- Faites des marches ou des randonnées au parc avec votre enfant.
- Sachez quand mettre fin à l'activité.
- Parlez des choses que vous avez vues ensemble (p. ex., « J'ai remarqué que des oiseaux ont construit un nid dans cet arbre. Je me demande ce qu'il y a dedans? »).
- Faites une mise en scène des activités que vous avez faites ensemble (p. ex., aller à l'épicerie).
- Établissez une routine qui alterne entre 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. À l'épicerie par exemple, laissez-le mettre les fruits et les légumes dans les sacs. Comptez avec lui pour améliorer ses compétences mathématiques.
- Planifiez, préparez et cuisinez avec votre enfant. Donnez-lui des tâches simples à exécuter dans la cuisine (p. ex., ajouter des ingrédients dans un bol).

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

- Ses habiletés motrices globales – p. ex., courir, grimper, tirer, pousser.
- Ses habiletés motrices fines – p. ex., dessiner, peindre, attraper.
- Ses habiletés sociales – p. ex., attendre son tour, partager, coopérer, négocier, prendre l'initiative.
- Ses habiletés affectives – p. ex., montrer ses sentiments, se soucier des autres.
- Ses habiletés langagières – p. ex., écouter, parler, demander des choses à l'aide des mots, faire des rimes, chanter, raconter des histoires, lire des recettes.
- Ses habiletés de raisonnement – p. ex., explorer, enquêter, planifier, établir des correspondances, résoudre des problèmes.

Comment puis-je aider mon enfant à être prêt pour l'apprentissage scolaire?



Il existe sept ingrédients très importants pour apprendre :

1. Beaucoup d'amour

Donnez beaucoup d'amour à votre enfant et répondez affectueusement à ses signaux.

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. Évaluez le développement du langage de votre enfant en utilisant les listes de vérification Looksee de ndds à <https://lookseechecklist.com/fr>

3. Le jeu, le jeu et encore le jeu

Différents types de jeux 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 un centre pour l'enfant et la famille ON y va pour l'aider à s'habituer à jouer avec d'autres. Pour trouver un centre pour l'enfant et la famille ON y va le plus près de chez vous, voir www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-centre-pour-lenfant-et-la-famille-y-va#onyva. Apprenez-en davantage sur le jeu à la page 10.

4. L'activité physique quotidienne

Donnez à votre enfant de nombreuses occasions de jouer activement pour l'aider à développer ses habiletés motrices, ses muscles et ses os et à améliorer sa santé mentale. Pour en apprendre davantage à ce sujet, voir la page 11.

5. Une bonne alimentation

Une bonne alimentation est le fondement d'une bonne croissance et fournit à votre enfant l'énergie dont il a besoin pour jouer, apprendre et rester en santé. Pour en savoir plus sur l'alimentation de votre enfant à l'école, voir les pages 22 et 23.

6. Des routines quotidiennes

L'établissement de routines pour le lever, les repas et les collations, le coucher, le jeu actif et les moments de jeu plus calme aident votre enfant. Cela le rassure et permet d'éviter les comportements difficiles. Il faut parfois adapter les routines scolaires si l'enfant a des besoins particuliers. N'oubliez pas d'inclure des activités spéciales comme les fêtes d'anniversaire, les événements spéciaux, les sorties ou les célébrations culturelles. Pour en savoir davantage sur les routines à établir au moment de l'entrée à l'école, complétez la *Liste de vérification des routines et de l'autonomie* à la page 18.

7. Des examens de santé réguliers

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 rester en santé. Si votre enfant a un problème, il doit être pris en charge le plus tôt possible afin de favoriser sa réussite à l'école. Pour en apprendre davantage sur la santé de votre enfant, accéder à la liste de vérification <https://lookseechecklist.com/fr/>. Consultez également la liste des ressources pour les familles aux pages 22 et 23.

Vous pouvez également faciliter l'apprentissage de votre enfant en discutant avec lui de ce qu'il vit à la garderie et à l'école et en communiquant avec le personnel enseignant et les éducatrices et éducateurs de la petite enfance.

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. La liste de vérification Looksee de ndds est un outil facile à utiliser qui vous aide à suivre le développement et les progrès de votre enfant en fonction de son âge. Les listes de vérification ne peuvent remplacer les conseils ni les soins d'un professionnel de la santé ou d'un intervenant spécialisé en petite enfance. Ces professionnels sont formés pour évaluer le développement et la progression de votre enfant. Il existe plusieurs listes de vérification comportant chacune des questions sur les activités que peut faire votre enfant à un certain âge sur les plans suivants :

- Vue
- Langage
- Motricité fine
- Habiletés sociales
- Autorégulation
- Ouïe
- Motricité globale
- Raisonnement et apprentissage
- Développement affectif

Pour visionner la liste de vérification Looksee de ndds en ligne visitez, le <https://lookseechecklist.com/fr>. La liste de vérification Looksee est offerte gratuitement à tous les résidents de l'Ontario.

Listes de vérification et renseignements supplémentaires

Au cours des pages suivantes, vous trouverez des listes de vérification et autres qui vous aideront à suivre le développement de votre enfant :

- Renseignements sur l'alimentation à l'école
- Liste de vérification de la vue
- Liste de vérification de la santé dentaire
- Renseignements sur la vaccination
- Liste de vérification des routines et de l'autonomie
- Questionnaire à l'intention des parents

Si vous avez des préoccupations au sujet du développement de votre enfant, communiquez avec votre :

- Prestataire de soins de santé
- Bureau local de santé publique
- Centre de santé communautaire
- Enseignant(e) et équipe pédagogique de la petite enfance
- Service local d'aide au développement du jeune enfant. Pour plus de renseignements sur les services d'aide au développement du jeune enfant ainsi que pour trouver le centre le plus près de chez vous, visitez le www.oaicd.ca (répertoire en anglais seulement, mais certains organismes offrent des services en français).

Renseignements sur l'alimentation à l'école

Pour trouver des informations fiables sur l'alimentation saine et des outils pertinents pour apprendre à mieux connaître la valeur nutritive des aliments que vous choisissez, utilisez ce questionnaire :

www.nutritionscreen.ca/default.aspx?lang=fr

Les renseignements suivants vous aideront à bien nourrir votre enfant une fois qu'il commencera l'école

- Offrez un petit déjeuner santé chaque matin; cela 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 collations et un repas à l'école. Voir le site Web des diététistes du Canada pour des idées pour préparer des lunchs et collations santé à www.unlockfood.ca/fr/Articles/Foire-aux-questions/FAQ---Preparer-des-lunchs-et-collations-sante-pour-les-eleves.aspx
- Renseignez-vous sur la politique de l'école concernant les allergies alimentaires pour préparer des repas sécuritaires. Assurez-vous que votre enfant sait qu'il ne doit pas partager sa nourriture avec les autres.
- Portez attention aux contenants et aux emballages utilisés dans la boîte à dîner 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 lunch.
- Choisissez des boissons saines pour votre enfant, par exemple de l'eau, du lait ou des boissons enrichies, telles de soja. Lors des journées chaudes ou des sorties scolaires, assurez-vous que votre enfant ait suffisamment d'eau. Offrez également de l'eau entre les repas et les collations. Évitez ou limitez la quantité de jus à 125-175 ml (4 à 6 oz.) par jour chez les enfants de 4 à 6 ans.
- Assurez-vous que la nourriture de votre enfant ne pose pas de risque. Coupez-la en morceaux pour éviter les risques d'étouffement. Montrez à votre enfant comment bien se laver les mains avant de manger.
- Lorsque votre enfant revient de l'école, il pourrait vouloir une collation, surtout si vous soupez plus tard. Offrez les repas et les collations aux 2,5 heures-3 heures d'intervalle. Encouragez votre enfant à écouter sa faim et ses signes de satiété.
- Variez les aliments que vous lui proposez aux repas et aux collations, à la maison et à l'école. Proposez-lui des choix santé comme des fruits et légumes ou du fromage.
- Impliquez-vous dans l'école pour améliorer son environnement alimentaire en parlant du programme Bouchées Brillantes <https://brightbites.ca/fr/> au directeur.

Pour de plus amples renseignements au sujet de la nutrition ou des habitudes alimentaires de votre enfant :

- Parlez à un diététiste en Ontario en composant le 1-866-797-0000.
- Demandez à parler à la diététiste si vous appartenez à une équipe Santé familiale en Ontario.
- Communiquez avec votre centre de santé communautaire. Trouvez le plus près de chez au www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/chc/locations.aspx
- Communiquez avec votre bureau de santé publique. Trouvez le plus près de chez vous au www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx
- Demandez à votre professionnel de soins de santé de vous diriger vers un diététiste professionnel. Le programme d'Assurance-santé de l'Ontario couvre les frais d'un diététiste professionnel rattaché à un hôpital.



Liste de vérification de la vue



La plupart du temps, les enfants ne savent pas qu'ils souffrent d'un trouble de vision. Ils ne peuvent pas toujours vous dire ce qu'ils voient. Un enfant sur quatre a un important problème de la vue qui pourrait avoir une incidence sur son apprentissage ou son développement. L'Association des optométristes de l'Ontario suggère que chaque enfant ait un examen complet de la vue dès l'âge de 6 mois, à 3 ans et chaque année par la suite.

Les yeux de votre enfant ont-ils un aspect inhabituel?

- Il a un œil qui semble loucher vers l'intérieur ou l'extérieur?
- Ses paupières ont des bosses, des orgelets, des rougeurs, de l'enflure ou des croûtes?
- Ses paupières sont-elles tombantes?
- L'intérieur de la pupille semble-t-il blanchâtre?
- Ses yeux pleurent-ils souvent?

Votre enfant affiche-t-il un comportement qui pourrait indiquer qu'il est atteint d'un problème de la vue?

- Est-il capable de regarder ou de suivre un objet?
- Touche-t-il les choses pour les reconnaître?
- Peut-il établir un contact visuel?
- Se ferme-t-il ou se recouvre-t-il un œil?
- Louche-t-il ou plisse-t-il les yeux lorsqu'il regarde au loin ou de près?
- Se frotte-t-il ou se touche-t-il ses yeux souvent?
- Cligne-t-il plus souvent des yeux?
- Réagit-il fortement à la lumière?
- Se tourne-t-il ou se penche-t-il la tête lorsqu'il regarde des objets?
- Tient-il les objets très près de son visage?
- Préfère-t-il effectuer des tâches de loin?
- Perd-il intérêt rapidement ou devient-il irritable lorsqu'il participe à des activités visuelles?
- A-t-il de la difficulté à percevoir la profondeur ou à voir en trois dimensions?
- Trébuche-t-il ou heurte-t-il souvent des choses?
- Manque-t-il de coordination lorsqu'il participe à des activités ou à des sports?

Votre enfant présente-t-il des difficultés d'apprentissage?

- A-t-il une mauvaise posture lorsqu'il lit ou écrit?
- Son écriture est-elle illisible?
- Lorsqu'il lit, bouge-t-il la tête, a-t-il de la difficulté à suivre le texte ou saute-t-il des lignes du texte?
- Est-ce qu'il doit fournir plus d'efforts que la normale pour faire ses devoirs?
- Est-ce qu'il travaille fort, mais n'obtient pas les résultats souhaités à l'école?

Votre enfant est-il à risque de souffrir de troubles de la vision?

- Est-ce que l'un des membres de votre famille souffre d'amblyopie ou de cécité?
- Est-ce que l'un des membres de votre famille porte des lunettes à forte puissance?
- Est-ce que l'un des membres de votre famille a souffert de cataractes ou de glaucome infantiles?
- Des complications sont-elles survenues lors de la grossesse ou de l'accouchement?
- Votre enfant était-il prématuré à la naissance?
- Votre enfant présente-t-il une perte auditive?
- Votre enfant a-t-il un état de santé qui peut affecter la santé de ses yeux tel que :
 - Paralysie cérébrale
 - Arthrite juvénile
 - Syndrome de Down
 - Autisme
 - Trouble déficitaire de l'attention (TDA[H])
 - Retard de développement

L'Assurance-santé de l'Ontario couvre les frais d'un examen de la vue annuel pour les enfants jusqu'à l'âge de 19 ans. Pour trouver un optométriste, vous pouvez appeler l'Association des optométristes de l'Ontario au 800 540-3837 ou rendez-vous sur le site www.eyecareoao.com pour obtenir une liste des médecins dans votre région.

Adaptée avec la permission de l'Association des optométristes de l'Ontario.

Apprenez-en davantage à propos du programme gratuit pour les élèves de prématernelle à www.iseeilearn.com (en anglais seulement).



Liste de vérification de la santé dentaire



Enseignez de bonnes habitudes de santé dentaire et buccale à votre enfant. Voici plusieurs conseils pratiques :

- **Supervisez ou aidez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour**

- Enfant de moins de 3 ans : brossez-lui ses dents.
- Enfants de 3 à 6 ans : aidez-le.
- Discutez avec votre dentiste ou hygiéniste dentaire de la meilleure façon de brosser les dents à votre enfant.

- **Passez le fil dentaire à votre enfant au moins une fois par jour**

- Plusieurs caries naissent entre les dents.
- Commencez le nettoyage lorsque des dents se touchent.
- Discutez avec votre dentiste ou hygiéniste dentaire de la meilleure façon de passer le fil dentaire à votre enfant.

- **Appliquez du dentifrice de la taille d'un pois vert pour les enfants de 3 à 6 ans**

- Le fluor aide à renforcer l'émail des dents.
- Assurez-vous que votre enfant n'avale pas de dentifrice.
- Discutez avec votre dentiste ou hygiéniste dentaire de l'usage du dentifrice.

- **Examinez les dents de votre enfant**

- Recherchez des taches ou des lignes d'un blanc terne sur les dents. Elles pourraient être à la base de la dent ou près de la gencive.
- Les dents foncées sont aussi un signe de carie.
- Consultez immédiatement votre dentiste si ces signes sont présents.

- **Consultez un dentiste pour soigner vos propres caries**

- Les bactéries causant les caries peuvent être transmises à votre enfant.
- Ce qui va dans votre bouche ne devrait pas aller dans celle de votre bébé.

- **Amenez votre bébé dès l'âge de 12 mois chez le dentiste ou six mois après l'apparition de sa première dent**

- Les caries identifiées tôt peuvent être traitées plus facilement et à moindres coûts.
- Seul un dentiste peut réaliser un examen dentaire complet, poser un diagnostic de carie ou autre problème dentaire, et prescrire un traitement.

- **Offrez des breuvages sains**

- Offrez seulement de l'eau entre les repas et les collations.
- Le lait ou les boissons de soya peuvent être offerts entre les repas et les collations. Favorisez les petites quantités 125 ml (4 oz.) dans un verre sans couvercle. Les enfants en ont seulement besoin de 500 ml (16 oz.) par jour.
- Évitez ou limitez la quantité de jus à 125-175 ml (4 à 6 oz.) par jour chez les enfants de 4 à 6 ans. Si vous en offrez, faites-le seulement lors des repas ou collations et utilisez un verre sans couvercle.
- Les boissons aux fruits, gazeuses ou pour sportifs ne sont pas recommandées puisqu'elles contribuent à l'érosion de l'émail.

- **Offrez de saines collations**

- Donnez à votre enfant des collations avec différentes textures et saveurs.
- Les collations santé incluent des aliments de deux des quatre groupes alimentaires tels que fromage, pommes, bâtonnets de carottes, pain pita de blé entier et trempette aux légumineuses.
- Trop de collations sucrées, collantes ou à base de féculents contribuent également à l'érosion de l'émail.
- Offrez les repas et les collations aux 2,5 heures-3 heures d'intervalle.
- Évitez le grignotage constant durant la journée.

Vaccination

La vaccination est le meilleur moyen de protéger la santé de votre enfant. Consultez : www.ontario.ca/vaccins pour de plus amples renseignements au sujet de la vaccination.

Lorsque votre enfant commencera l'école, tous ses vaccins doivent être à jour. Pour vérifier lesquels il devrait avoir reçus, consultez : www.health.gov.on.ca/fr/pro/programs/immunization/schedule.aspx

Conservez son carnet de vaccination personnel. Votre école ou votre bureau de santé publique peut demander à voir le carnet de votre enfant.

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



Liste de vérification des routines et de l'autonomie

Utilisez cette liste pour établir une saine routine quotidienne pour bien préparer votre enfant à sa rentrée 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 tous les jours. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant a une routine du coucher et il s'endort habituellement facilement le soir. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant dort la plupart du temps 10 heures par nuit. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant mange un déjeuner santé tous les matins. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant joue activement pendant au moins trois heures par jour. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant a du temps durant la journée pour jouer tranquillement ou faire une sieste. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant ne passe pas plus d'une heure devant un écran (télévision, ordinateur ou jeux vidéo) par jour. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant peut demander de l'aide à un adulte. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant sait comment s'habiller par lui-même (sauf pour les boutons, fermetures éclair et nœuds qui peuvent être encore difficiles). | Oui ☐ Non ☐ |
| <i>Remarque : Cette habileté se développe à partir de 4 et 5 ans.</i> | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant peut aller à la toilette seul ou avec un peu d'aide. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant sait se laver les mains. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant peut dire son nom au complet et son adresse. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant sait comment traverser la rue de façon sécuritaire avec un adulte. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant sait comment il se rendra à l'école et en reviendra. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant connaît bien l'école, la cour d'école et le voisinage. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant peut ouvrir et fermer les contenants de sa boîte à dîner. | Oui ☐ Non ☐ |
| Mon enfant peut parler aux autres de ses activités et ses sorties. | Oui ☐ Non ☐ |

Si vous avez répondu « Non » à n'importe laquelle de ces questions, cela ne veut pas dire que votre enfant n'est pas prêt pour 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. Essayez certaines des activités suggérées dans ce livret.

Pour aider votre enfant à se familiariser avec différents milieux et 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 auprès de votre école si un programme de préparation à la maternelle est offert. Demander aussi si une visite de la maternelle est offerte au printemps, avant que votre enfant ne commence l'école.

Pour des conseils afin d'établir une saine routine quotidienne auprès d'enfants âgés de 25 à 30 mois, consultez www.meilleurdepart.org/ressources/developpement/enfants/conseils_dev_cerveau/HBHB_did_you_know_FR_Tip14.pdf

Questionnaire à l'intention des parents

Maintenant que vous êtes presque rendus à la fin du livret, passons en revue ce que vous avez appris jusqu'ici.

1. Les enfants commencent à apprendre dès leur naissance. Vrai ☐ Faux ☐
2. Une bonne alimentation est essentielle à l'apprentissage. Vrai ☐ Faux ☐
3. Un lien d'attachement sécurisant se développe lorsque les parents répondent avec bienveillance aux besoins et aux signaux de leurs enfants. Vrai ☐ Faux ☐
4. L'autorégulation est une habileté qu'un enfant acquiert tout au long de l'enfance. Vrai ☐ Faux ☐
5. Les enfants apprennent par le jeu. Vrai ☐ Faux ☐
6. Le jeu physiquement 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 la liste de vérification Looksee pour évaluer les stades de développement de leur enfant selon son âge. 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 par l'action (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 alimentation; des routines quotidiennes incluant beaucoup de sommeil; des examens de santé réguliers. Consultez le site Web au www.nutristep.ca/fr/pdfs/How-to-Build-a-Healthy-Preschooler-FRE-2015.pdf.
3. **Faux.** Un sentiment d'attachement se développe lorsque les parents répondent aux signaux de détresse de leur enfant.
4. **Vrai.** L'autorégulation est une habileté que l'on acquiert tout au long de l'enfance, par l'entremise des d'interventions aimantes et cohérentes de ses parents et de la pratique acquise par le jeu.
5. **Vrai.** Les enfants apprennent lorsqu'ils jouent.
6. **Vrai.** Le fait d'être actif physiquement comporte plusieurs avantages. Premièrement, c'est amusant. En même temps, les enfants apprennent de nombreuses habiletés, telles que la coordination œil-main, des habiletés motrices globales (p. ex., courir) et des habiletés motrices fines (p. ex., attacher ses lacets de souliers).
7. **Faux.** Ce que votre enfant aime par-dessus tout, c'est jouer avec vous!
8. **Vrai.** La liste de vérification Looksee est un outil facile à utiliser pour suivre le développement de votre enfant en fonction de son âge.

Ressources pour les familles

Croissance et développement

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants – Pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans.

Pour aider à améliorer la capacité de votre enfant à surmonter les défis de la vie et à s'épanouir. www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/BSRC_Resilience_French_fnl.pdf

Bébé en santé – Cerveau en santé.

Pour aider les parents à soutenir le développement du cerveau de leur bébé. www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca

Calme et alerte pour apprendre – Comment aider son jeune enfant à développer l'autorégulation.

Quatre courtes vidéos pour les parents sur l'autorégulation. www.youtube.com/playlist?list=PLaKKZYlnMNkEHL0Dpay9zsxi8BfJ4mhco

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.

Les connaissances scientifiques les plus récentes sur le développement des jeunes enfants, de la conception à l'âge de 5 ans. www.enfant-encyclopedie.com

Est-ce que mon enfant grandit bien?

Fiche d'information sur la croissance des enfants. www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/is_my_child_growing_well

La liste de vérification Looksee.

Un outil de dépistage du développement simple et facile à utiliser, conçu pour aider à surveiller le développement de l'enfant de l'âge de 1 mois jusqu'à 6 ans. Elle contient une brève liste de questions « oui » ou « non » sur les habiletés de l'enfant. <https://lookseechecklist.com/fr>

Les enfants voient, les enfants apprennent.

Suggestions aux parents pour intégrer la discipline positive dans les interactions avec leurs enfants. www.lesenfantsvoientlesenfantsapprennent.ca

Quand les enfants apprennent plus d'une langue.

Renseignements aux parents dont l'enfant apprend deux langues ou plus. www.meilleurdepart.org/ressources/develop_enfants/pdf/BSRC_When_Families_Speak_FR_fnl.pdf

Santé

Des dents saines pour votre enfant.

Renseignements sur l'importance d'éduquer votre enfant à une bonne santé buccodentaire. www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_teeth_for_children

Guide des parents sur la vaccination.

Renseignements sur la vaccination et son importance pour votre enfant. www.phac-aspc.gc.ca/im/iyccvve/pgi-gpv/index-fra.php

Liste des vaccins exigés pour fréquenter l'école.

www.health.gov.on.ca/fr/pro/programs/immunization/docs/immuniz_school_chklist_fr.pdf

The Eye See Eye Learn Program.

Sensibilisation des parents à l'importance des examens de la vue chez les enfants avant qu'ils commencent l'école. www.iseeilearn.com (en anglais seulement).

Alimentation

Comment favoriser le sain développement de votre enfant (de 3 à 5 ans).

De l'information sur les quantités d'aliments à servir à votre enfant, des idées de collations santé et de planification de menu et un conseil nutritif pour chaque lettre de l'alphabet! www.nutristep.ca/fr/pdfs/How-to-Build-a-Healthy-Preschooler-FRE-2015.pdf

Guide alimentaire canadien.

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html

DécouvrezLesAliments.ca

Trouverez de l'information sur la nutrition, les aliments et l'alimentation saine, ainsi que des recettes, des vidéos et des outils interactifs pour manger sainement. www.unlockfood.ca/fr

Parlez à un diététiste en Ontario en composant le 1-866-797-0000.

Soutien aux parents

Bureaux de santé publique.

Pour trouver l'emplacement le plus près : www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx 1-800-267-8097.

Centre pour l'enfant et la famille ON y va.

Renseignements sur le développement de la petite enfance et l'emplacement le plus près de chez vous à www.ontario.ca/petiteenfance

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance.

Ressources à l'intention des parents à www.cccf-fcsge.ca/fr/parents ou le 1-800-858-1412.

Gouvernement de l'Ontario.

Programmes et services incluant une section sur la petite enfance à www.ontario.ca/enfants ou le 1-866-821-7770.

L'organisation Ontario Federation of Indian Friendship Centres.

Programmes et services de soutien aux enfants et aux parents autochtones. Consultez www.ofifc.org (en anglais seulement) pour trouver un centre d'amitié dans votre région.

La Société canadienne de pédiatrie.

De l'information pour les parents par les pédiatres canadiens à www.soinsdenosenfants.cps.ca ou le 613-526-9397.

L'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille.

Renseignements et soutien pour les parents. www.parentsvouscomptez.ca

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

Informations pour appuyer les parents dans leur rôle éducatif auprès de leurs enfants. www.afeseo.ca/ressources-2/je-suis-un-parent

Papa Centrale.

Conseils et informations sur la participation des pères dans la vie de leurs enfants. <http://www.newdadmanual.ca/index.php?lang=fr>

Parents partenaires en éducation.

Pour informer, conscientiser et outiller les parents à s'affirmer dans leur rôle de premier éducateur. <https://ppeontario.ca/>

Jeu

9 initiatives de santé en milieu scolaire que tous les parents devraient connaître.

Résumé d'initiatives clés du ministère de l'Éducation ayant un impact sur les enfants à l'école et ailleurs. www.ophea.net/fr/écoles-saines-communautés-saines/passez-à-l'action/9-initiatives-de-santé-en-milieu-scolaire-que

À vous de jouer ensemble.

Outils pour promouvoir et encourager l'activité physique chez les enfants de 0 à 6 ans. www.avousdejouerensemble.ca

Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance de 0 à 4 ans.

Comment être plus actif. <https://csepguidelines.ca/>

Papa et moi en mouvement.

Activités à faire par les pères d'enfants âgés de 0 à 6 ans. www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_FR.pdf

ParticipACTION – Passez à l'action. Moins s'asseoir et bouger plus. www.participaction.com/fr-ca

Pourquoi jouer?

Dépliants offrant de l'information sur le jeu et le développement de l'enfant. www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm?fuseaction=page.viewpage&pageid=1143

Votre enfant est-il en sécurité? – À l'heure du jeu.

Guide de Santé Canada pour assurer la sécurité de vos enfants. www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html

Préparation pour l'école

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants.

Informations pour une transition adéquate vers la rentrée et le succès scolaires. www.enfant-encyclopedie.com/preparation-lecole/introduction

Naître et grandir.

Renseignements sur la préparation à l'école <http://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/apprentissage-jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-preparation-ecole>

Ministère de l'Éducation de l'Ontario.

Renseignements sur les programmes de maternelle et de jardin d'enfants à temps plein.

Maternelle et jardin d'enfants à temps plein :

www.edu.gov.on.ca/maternellejardindenfants

Guide de planification de l'entrée à l'école :

www.edu.gov.on.ca/fre/parents/planningentryf.html

Glossaire

Terme(s)	Définition
Aptitudes à l'autonomie	Il existe cinq grands types d'aptitudes à l'autonomie : alimentation, habillement, soins personnels, propreté et compétences domestiques (p. ex., ranger les jouets ou ouvrir et fermer une porte).
Attachement	L'attachement est un lien émotif fort qui se développe entre les enfants et les éducateurs et toute personne significative pour eux. Un enfant qui a un attachement sécurisant sait qu'il peut compter sur un proche s'il éprouve des difficultés.
Autorégulation	L'autorégulation est la façon dont nous ajustons nos sentiments, nos actions, notre attention, nos pensées et notre corps pour être en mesure de gérer différentes situations sans être bouleversés. Les enfants apprennent à s'autoréguler au moyen de leurs interactions avec des adultes bienveillants dans leur quotidien.
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 des habiletés de préalphabétisation.
Habiletés langagières	Ces habiletés comprennent la parole, l'écoute, la lecture, la numératie et l'écriture.
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 d'utiliser les gros muscles du corps pour se tenir debout, marcher, courir, tirer, pousser et se tenir en équilibre.
Habiletés sociales	Il s'agit des habiletés qui permettent aux enfants d'interagir et de communiquer avec les autres. Ce sont des comportements que les gens apprennent afin de s'entendre avec les autres.
Jeu entrepris par l'enfant	Par jeu entrepris 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 éducateur.
Période calme	Période que l'enfant passe chaque jour dans sa chambre ou dans un endroit tranquille, habituellement à la même heure. L'enfant ne fait pas nécessairement une sieste, mais il passe du temps à jouer tranquillement avec ses jouets ou à regarder des livres.
Signal	Un signal indique ce que l'enfant veut, ou a besoin, à cet instant. 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 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 des maladies ou prévenir des problèmes à long terme.

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie le personnel des organisations suivantes ayant aidé à produire ce livret :

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

Nous aimerions aussi remercier les parents qui ont contribué à réviser et à finaliser ce livret.

Un grand merci également aux personnes suivantes ayant collaboré à réviser en 2015 la version française de ce livret.

- Danielle Galipeau, conseillère principale en liaison, ministère de l'Éducation
- Équipes des services à la petite enfance, Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario.
- Francine Raymond, EPEI, gestionnaire des services à la petite enfance et Sylvie Leduc, EPEI, agente à la petite enfance, Conseil des écoles catholiques du Centre-Est
- Stéphanie Fragman, directrice des services à la famille, Centre des services communautaires Vanier
- Valérie Legros, gestionnaire, programme La Maisonnée, Les services à l'enfance Grandir ensemble





**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.nexussante.ca | www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information présentée reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ni par le gouvernement de l'Ontario.

Mise à jour 2019