



Routines et liste de vérification

Utilisez cette liste de vérification pour créer une routine quotidienne saine qui pourrait aider votre enfant à se préparer à aller à l'école.

SOMMEIL

- Mon enfant se lève vers la même heure tous les matins.
- Mon enfant a une heure pendant la journée où il peut jouer tranquillement ou faire une sieste.
- Mon enfant a une routine à l'heure du coucher et, en général, il s'endort facilement.
- Mon enfant dort au moins 10 heures par nuit la plupart du temps.

ALIMENTATION

- Mon enfant mange un petit déjeuner sain tous les matins. (Le **Guide alimentaire canadien** peut vous aider à faire des choix sains.)
- Mon enfant prend trois repas et deux collations par jour.

JEU

- Mon enfant est physiquement actif pendant au moins trois heures par jour. (Les activités comme courir et jouer dans le parc aideront leur corps à devenir fort et en bonne santé; de plus, elles l'aideront à se concentrer pendant la journée et à bien dormir pendant la nuit.)
- Mon enfant ne passe pas plus d'une heure par jour devant un écran (télé, ordinateur ou jeux vidéo).

LANGAGE

- Mon enfant peut demander de l'aide à un adulte. (Si votre enfant va apprendre une nouvelle langue à l'école, il serait utile de lui enseigner quelques mots et phrases clés, par exemple, j'ai besoin d'aide, toilettes, eau, faim, malade.)

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA MATERNELLE

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

- Mon enfant peut raconter ses activités, ses sorties ou des événements à quelqu'un d'autre dans sa langue nationale.

SÉCURITÉ

- Mon enfant sait comment traverser la rue de façon sécuritaire avec un adulte (c.-à-d. qu'il sait qu'il doit attendre et tenir la main d'un adulte avant de traverser).
- Mon enfant sait comment il se rendra à l'école et comment il en reviendra.
- Mon enfant connaît l'école, la cour et le voisinage.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Mon enfant sait comment s'habiller (sauf pour un certain nombre de boutons, de fermetures à glissière et d'attaches). Remarque : cela est plus probable pour les enfants âgés de quatre ou cinq ans.
- Mon enfant peut aller aux toilettes sans aide ou avec un peu d'aide seulement.
- Mon enfant sait comment se laver les mains.
- Mon enfant peut ouvrir et fermer les contenants de son déjeuner et de ses collations.

EXPÉRIENCE AVEC D'AUTRES

- Mon enfant est habitué à être séparé de moi et d'être avec des adultes à qui il fait confiance et qui ne font pas partie de sa famille.

Pour aider votre enfant à apprendre à connaître d'autres endroits et d'autres personnes avant de commencer l'école, vous pouvez :

1. Participer à des programmes pour les parents et les jeunes enfants.
2. Vous rendre à votre bibliothèque locale, au centre de loisirs ou au centre d'amitié.
3. Demander à une amie de surveiller votre enfant pendant de courtes périodes.
4. Emmener votre enfant au parc, à un musée, à l'épicerie ou faire une promenade en autobus.
5. Vérifier auprès de votre école pour voir si elle offre un programme de préparation à l'école ou une visite de la maternelle avant le début des classes.

Vous n'avez pas à cocher toutes ces cases. (Cela ne signifie pas que votre enfant n'est pas prêt pour l'école.) Prenez simplement le temps de définir des routines et de lui faire acquérir des aptitudes de développement personnel et de sécurité.

Adapté avec la permission du Centre de ressources Meilleur départ.

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada