

À VOS MARQUES, PRÊTS, MATERNELLE!



Northeastern
PUBLIC HEALTH
SANTÉ PUBLIQUE
du Nord-Est

Ressources pour la maternelle



Table des matières

Bienvenue à la maternelle.....	3
Examens médicaux à ne pas oublier.....	3
Prévoyez un examen dentaire.....	3
Songez à inscrire votre enfant au Programme de vernis fluoré!	4
Prévoyez un examen de la vue.....	4
Assurez-vous que la vaccination de votre enfant est à jour avant la rentrée.....	4
Se préparer en vue de la première journée d'école	5
Compétences scolaires.....	5
Autonomie et habitudes saines.....	5
Jeu, créativité et curiosité.....	6
Passer du temps avec les autres.....	6
Communication, langage, écoute et participation	6
Réussite scolaire à long terme	7
Engagement des parents.....	7
Présences	7
Santé mentale	8
Mettez l'accent sur les mesures suivantes :	8
Prendre le temps de tisser des liens	8
Dormir.....	9
Conseils pour une bonne nuit de sommeil :	9
Bien dormir procure de nombreux bienfaits.....	9
Faire de l'activité physique	10
L'activité physique aide les enfants :	10
Enseigner les compétences.....	10
Transport scolaire actif.....	10
Points clés de la croissance et du développement en lien avec la sécurité routière	11
Temps d'écran	11
Temps d'écran sain	11
Rester en bonne santé!.....	11
Encouragez votre enfant à se laver les mains :	11
Dîners santé pour l'école.....	12
La plupart des écoles offrent des programmes de nutrition gratuits!	12
Sécurité des sièges d'auto.....	13
Autres ressources provinciales	14

Bienvenue à la maternelle

L'entrée à la maternelle, ce n'est pas de tout repos! Dans le présent document, vous trouverez des renseignements sur la façon de préparer votre enfant à sa première journée à l'école et ce sur à quoi vous attendre. Il comprend également des conseils pour favoriser un comportement sain afin de faciliter cette transition le plus possible.



Examens médicaux à ne pas oublier

Prévoyez un examen dentaire

Avoir des dents et des gencives en santé est un élément essentiel de la croissance de votre enfant. Il en a besoin pour bien manger et bien parler, sans compter que les dents et les gencives donnent aussi une forme à son visage. Les problèmes dentaires non traités peuvent nuire au sommeil, à l'estime de soi et à la capacité de se concentrer et d'apprendre. Il est important d'établir de bonnes habitudes buccodentaires dès un très jeune âge, même au stade des dents de lait. Aidez votre enfant à se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois; n'oubliez pas de passer la soie dentaire.



Il y a des programmes d'aide financière qui aident à assumer les frais dentaires. Des services préventifs gratuits peuvent être fournis aux familles admissibles au bureau de santé. Composez le numéro ci-dessous pour obtenir plus d'information à ce sujet.

Chaque année, un(e) hygiéniste dentaire autorisé(e) effectue, à l'école, un dépistage

dentaire auprès des élèves de la maternelle, du jardin d'enfants, ainsi que de la 2^e année, de la 4^e année et de la 7^e année. Les élèves qui ont besoin d'un suivi ou les élèves dont les parents demandent un dépistage seront également vus par l'hygiéniste dentaire autorisé(e). Le dépistage dentaire consiste en un examen visuel rapide servant à détecter des problèmes dentaires évidents qui causent ou qui causeront de la douleur. Sachez toutefois que cet examen ne remplace pas les visites régulières chez le dentiste. À la suite du dépistage, les élèves rapportent à la maison une note contenant les résultats à l'intention de leurs parents ou tuteurs; l'hygiéniste, pour sa part, assurera le suivi de toute situation urgente.

Les rendez-vous réguliers chez le dentiste sont essentiels au maintien de la santé buccodentaire et à la prévention des problèmes dentaires. Communiquez avec l'équipe de soins dentaires de Santé publique du Nord-Est pour découvrir comment nous pouvons vous aider! 1 877 442-1212.

Songez à inscrire votre enfant au Programme de vernis fluoré!

Ce programme est offert GRATUITEMENT aux élèves de la maternelle et du jardin d'enfants dans certaines communautés moyennant le consentement d'un tuteur.

L'application de vernis fluoré est un traitement sûr et rapide qui sert à renforcer les dents et à prévenir les caries. Il est d'autant plus utile dans la région de SPNE, où un grand nombre d'enfants ont des caries, étant donné que l'eau potable n'est pas fluorée.

Les élèves de la maternelle et du jardin d'enfants peuvent recevoir une application de vernis fluoré jusqu'à deux fois par année à l'école.

Si vous vivez dans une communauté où ce programme n'est pas offert, votre enfant pourrait peut-être recevoir le traitement de vernis fluoré dans un de nos bureaux. Communiquez avec nous pour en savoir plus.

Pour obtenir d'autres renseignements sur les programmes et les services dentaires, jetez un coup d'œil à notre site Web <https://neph.click/sante-bucco-dentaire>

Prévoyez un examen de la vue

La santé visuelle contribue largement à la croissance et au développement des enfants. En fait, 80 % de l'apprentissage en salle de classe passe par la vision; on estime que 25% des enfants d'âge scolaire ont un problème de la vue qui nuit à leur capacité d'apprendre. Heureusement, il est possible de traiter de nombreux problèmes de la vue si on les détecte assez tôt. Beaucoup de troubles de la vision n'ont aucun symptôme et peuvent seulement être diagnostiqués par un optométriste. Les examens complets de la vue sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario une fois tous les 12 mois pour les personnes de 19 ans et moins. S'il y a lieu, les élèves de la maternelle ou du jardin d'enfants peuvent obtenir des lunettes gratuites grâce au programme [Eye See...Eye Learn®](#), lequel est rendu possible grâce aux optométristes participants et aux entreprises partenaires.

Assurez-vous que la vaccination de votre enfant est à jour avant la rentrée

La vaccination est la meilleure façon de protéger les enfants contre des maladies infectieuses graves qui se propagent facilement dans les écoles.

Aux termes de la *Loi sur l'immunisation des élèves*, tous les élèves inscrits à une école en Ontario doivent avoir reçu tous les vaccins nécessaires contre les neuf maladies suivantes :

- Diphtérie
- Polio
- Coqueluche
- Rougeole
- Tétanos
- Oreillons
- Rubéole
- Infections à méningocoque de sérogroupe C
- Varicelle (picote)



Les élèves de la maternelle doivent avoir reçu tous les vaccins systématiques, y compris ceux administrés à quatre ans. Consultez le document [Contribuez à la santé de nos enfants et dans nos écoles](#), pour obtenir des renseignements supplémentaires. Si vous voulez obtenir plus d'information sur les exemptions pour des raisons médicales, philosophiques ou religieuses, communiquez directement avec le bureau de santé de votre localité.

Se préparer en vue de la première journée d'école

Les enfants apprennent le mieux lorsqu'ils entretiennent des relations saines avec des personnes importantes dans leur vie. En tant que parent ou tuteur, c'est vous qui avez la plus grande influence sur l'apprentissage de votre enfant. Vous pouvez contribuer à renforcer la confiance en soi de votre enfant en l'aidant à acquérir avant sa rentrée scolaire des compétences importantes dans son nouvel environnement.

Compétences scolaires

- Montrez-lui à lire et à écrire son nom. Ainsi, s'il ou elle reconnaît son nom, il lui sera plus facile de trouver ce qui lui appartient dans la salle de classe.
- Montrez-lui à utiliser des ciseaux.
- Montrez-lui à compter.
- Montrez-lui à tenir un crayon.
- Montrez-lui à colorier.

Autonomie et habitudes saines

Montrez à votre enfant...

- à enfiler et à enlever des vêtements et des chaussures d'extérieur;
- à aller aux toilettes et à se laver les mains ([Renseignements sur l'apprentissage de la propreté](#)).
- à manger avec des ustensiles;
- à ouvrir et à fermer son sac à dos d'école, sa boîte à lunch, sa bouteille d'eau et ses contenants;
- à passer du temps avec d'autres personnes que vous et à apprendre que d'autres adultes bienveillants peuvent prendre soin de lui ou d'elle;
- à suivre des routines quotidiennes en ce qui concerne les repas, les activités, les soins buccodentaires, les pauses pour aller aux toilettes et l'heure du coucher pour l'aider à apprendre des routines.

Jeu, créativité et curiosité

Apprenez à votre enfant...

- à participer à des jeux de rôle;
- à faire preuve de créativité (dessiner, peindre, colorier et coller);
- à passer du temps à lire avec les adultes qui s'occupent de lui ou d'elle; à explorer les personnages et les illustrations;
- à jouer calmement de façon autonome (p. ex. faire un casse-tête);
- à essayer de nouvelles activités et expériences;
- à vivre des aventures en plein air;
- à essayer de nouveaux aliments.

Passer du temps avec les autres

Faites en sorte que votre enfant...

- passe du temps avec d'autres enfants et d'autres adultes;
- s'habitue à partager et à attendre son tour;
- parle de comment il ou elle se sent et pourquoi et qu'il parle aussi de comment les autres personnes se sentent et pourquoi;
- ait des occasions qui lui donneront hâte de passer du temps avec des membres de la famille et des amis proches et avec des enfants de son âge;
- fixe des limites en ce qui le concerne et en ce qui concerne les autres.

Communication, langage, écoute et participation

- Parlez en bien de la maternelle à votre enfant et répondez à ses questions.

- Chantez avec votre enfant, parlez-lui et posez-lui des questions.
- Apprenez-lui à attendre son tour dans une conversation en écoutant et en répondant à tour de rôle.
- Parlez d'expériences positives en sa présence.
- Encouragez l'autonomie et montrez-lui des façons positives de demander de l'aide.



[Maternelle et jardin d'enfants | ontario.ca](https://www.ontario.ca/maternelle)

[Soins de nos enfants : Le développement de votre enfant : À quoi vous attendre](#)

[Ontario : Étapes importantes de la période préscolaire](#)

Réussite scolaire à long terme

Engagement des parents

Votre participation à l'éducation de votre enfant favorise grandement sa réussite et son bien-être. En effet, les recherches révèlent que les enfants dont les parents s'intéressent à leurs études réussissent mieux à l'école, sont plus susceptibles d'obtenir leur diplôme et ont un avenir plus prometteur. Vous pouvez aider votre enfant à réussir :

- en lui posant des questions précises au sujet de sa journée;
- en communiquant avec ses enseignants;
- en faisant du bénévolat à l'école;
- en participant aux groupes scolaires (voir [conseils d'école](#) et [comités de participation des parents \(réunions des CPP\)](#)).

Cette connexion aide votre enfant à se sentir soutenu(e) à la maison et à l'école!

Présences

L'assiduité scolaire crée des habitudes importantes et favorise la réussite scolaire dès le départ. Deux absences par mois équivalent à 10 % de l'année scolaire. Si votre enfant doit s'absenter, contribuez à la poursuite de son apprentissage en collaborant avec son enseignant ou enseignante et l'école. La constance à la maison et à l'école, ainsi que de solides valeurs familiales à l'égard de l'assiduité scolaire, aideront votre enfant à s'épanouir.

Santé mentale

L'entrée à la maternelle est une étape qui peut être stressante pour certains enfants et parents. Enseigner à votre enfant des stratégies d'adaptation et des façons de gérer ses émotions peut lui procurer les outils qu'il lui faut pour faire face à ce stress.

Mettez l'accent sur les mesures suivantes :

- Communiquer, écouter et répondre; utilisez ces stratégies pour aider votre enfant.
- Aider les enfants à bien se sentir dans leur peau. Pour ce faire, il suffit de les accepter comme ils sont.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le bien-être mental de votre enfant, vous trouverez des ressources en matière de soutien sur les sites Web suivants :

- [Esprits sains, enfants sains](#)
- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Soins de nos enfants](#)



Prendre le temps de tisser des liens

Les familles sont occupées. On s'efforce de tout faire entrer dans l'horaire : travail, école, temps en famille, tâches ménagères et engagements à l'extérieur du foyer, ce qui peut être lourd à gérer.

- Fixez à l'horaire une soirée de jeux en famille.
- Prenez vos repas en famille le plus souvent possible.
- Les routines aident les enfants à comprendre les attentes et leur procurent un sentiment de sécurité.
 - Assurez-vous que les routines du matin sont joviales et positives. Les matins peuvent être moins stressants si on s'organise le plus possible la veille.
 - La routine de l'heure du coucher peut comprendre des activités de détente, comme lire, écouter de la musique calme ou s'étendre dans le lit, pour parler tranquillement de la journée.
- Prévoyez du temps sans écran pour faire quelque chose d'amusant avec votre enfant. Vous pourriez en profiter pour parler avec votre enfant de sa journée et favoriser le rapprochement entre vous deux.
- Bordez vos enfants dans leur lit chaque soir afin qu'ils se sentent en sécurité.

Dormir

- Les tout-petits (1 an et 2 ans) ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil.
- Les enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans) ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil.
- Les enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans) ont besoin de 9 à 12 heures de sommeil.

Conseils pour une bonne nuit de sommeil :

- Assurez-vous que votre enfant se couche et se lève à la même heure tous les jours, même la fin de semaine.
- Choisissez des activités calmantes, comme un bain, la lecture ou une conversation tranquille avant le coucher.
- Créez un espace propice au sommeil : sombre, calme, frais et sans écran.
- Évitez la télé, l'ordinateur, les jeux vidéo ou l'utilisation du téléphone pendant l'heure précédant le coucher.
- Retirez les appareils électroniques de la chambre à coucher.
- Soyez active ou actif pendant la journée.
- Évitez les repas copieux, la caféine et les collations sucrées avant le coucher.
- N'ignorez pas les craintes de votre enfant concernant l'heure du coucher; rassurez-le et réconfortez-le.



Bien dormir procure de nombreux bienfaits.

Les enfants qui ont toujours une bonne nuit de sommeil :

- font preuve d'une plus grande créativité;
- peuvent se concentrer plus longtemps sur une tâche;
- ont une meilleure aptitude à la résolution de problèmes;
- sont plus aptes à prendre de bonnes décisions;
- sont plus disposés à apprendre et à se souvenir de la nouvelle matière;
- ont plus d'énergie durant la journée;
- peuvent nouer et maintenir de bonnes relations avec les autres.

Faire de l'activité physique

Le jeu à l'extérieur répond à un des besoins fondamentaux des enfants, et la prise de risques fait partie du jeu. Votre enfant ira dehors pour jouer et apprendre. Habillez-le en fonction du temps qu'il fait et protégez-le contre les dangereux rayons du soleil en lui faisant porter un chapeau, des lunettes et un écran solaire.



L'activité physique aide les enfants :

- à apprendre de nouvelles choses;
- à s'amuser avec des amis;
- à réduire le stress et l'anxiété;
- à bien se sentir dans leur peau;
- à améliorer leur santé;
- à bien dormir la nuit.

À mesure que votre enfant grandit, il est important qu'il maintienne un bon équilibre entre les périodes d'activité, les périodes de sommeil et le temps passé assis. Bougez! On recommande au moins 180 minutes d'activité par jour. Vous pouvez répartir les activités au cours de la journée en vous assurant de consacrer au moins 60 minutes à des jeux vigoureux – plus, c'est encore mieux!

Enseigner les compétences

Transport scolaire actif

Tous les élèves de la maternelle et du jardin d'enfants ont droit au transport par autobus scolaire. Cependant, à partir de la 1^{re} année, les enfants doivent se rendre à l'école à pied s'ils vivent à moins de 800 m de l'école. À partir de la 4^e année, ils doivent se rendre à l'école à pied s'ils vivent à moins de 1,6 km de l'école.

Il n'est jamais trop tôt pour enseigner aux enfants les compétences nécessaires pour se déplacer à pied ou à vélo. Lorsqu'un adulte montre aux enfants les comportements piétonniers sécuritaires à adopter et qu'il donne l'exemple à cet égard, cela peut aider les enfants à apprendre, car ils ont ainsi la chance de discuter de leur sécurité dans des situations de marche réelles. Allez au marcheetroule.ca pour télécharger des [pages à colorier](#) et d'autres ressources adaptées à l'âge des enfants pour enseigner à ces derniers les [compétences nécessaires pour marcher](#) et [faire du vélo](#) en toute sécurité.

Points clés de la croissance et du développement en lien avec la sécurité routière

Les enfants de quatre à six ans :

- ont besoin de supervision;
- sont prêts à utiliser les compétences de base;
- peuvent faire des actions inattendues;
- ont besoin que les adultes leur servent de modèles pour ce qui est des comportements piétonniers sécuritaires.



Temps d'écran

Temps d'écran sain

Beaucoup de familles trouvent que le temps d'écran nuit à l'activité physique, au sommeil et aux liens familiaux. Voici quelques moyens de trouver un équilibre à cet égard.

- Ayez un horaire fixe de temps d'écran pour la famille et apposez-le sur le frigo.
- Le matin et à l'heure du coucher, créez une routine sans écran pour votre enfant.
- Donnez le bon exemple en limitant votre propre temps d'écran en présence des enfants.

Pour obtenir plus d'information sur le temps d'écran – [L'utilisation des écrans et les jeunes | Soins de nos enfants](#).

Recommandations concernant le temps d'écran à des fins récréatives

Les 2 à 4 ans Au plus 1 heure par jour (moins, c'est mieux)

Les 5 à 17 ans Au plus 2 heures par jour (moins, c'est mieux)

Rester en bonne santé!

Réduisez le risque d'attraper et de transmettre des infections!

Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir, le haut de votre manche ou le creux du coude.

Encouragez votre enfant à se laver les mains :

- après être allé aux toilettes;
- avant de manger;
- chaque fois qu'elles ont l'air sales;
- après avoir touché un animal;
- après avoir toussé ou éternué.



Rappelez aussi à votre enfant de ne pas partager des articles, comme les bouteilles d'eau, les ustensiles et la nourriture.

Le site Web **Prendre soin des enfants est une excellente ressource de la Société canadienne de pédiatrie**. Pour obtenir plus d'information, consultez le site Web suivant : [Prendre soin des enfants](#).

Dîners santé pour l'école

Un dîner santé donne aux enfants l'énergie et les nutriments qu'il leur faut pour apprendre et jouer.

Le Guide alimentaire canadien renferme une excellente page sur l'alimentation saine à l'école, laquelle pourrait vous être utile!

[Guide alimentaire canadien](#)

Au moment de planifier les dîners, tenez compte des conseils ci-dessous :

- Consultez la politique de votre école concernant les allergies aux aliments.
- Repas chaud? Utilisez un thermos pour garder les aliments chauds jusqu'au dîner!
- Repas froid? Utilisez un sac à lunch isotherme et des blocs réfrigérants.
- Aliments à manger avec les doigts ? Utilisez un contenant à plusieurs compartiments!
- Conseil pour économiser! Utilisez des contenants réutilisables que votre enfant peut ouvrir facilement. Assurez-vous de les laver après chaque utilisation.
- Faites de l'eau la boisson « de choix » pour votre enfant. Une bouteille d'eau réutilisable gardera votre enfant bien hydraté toute la journée.



La plupart des écoles offrent des programmes de nutrition gratuits!

Citons entre autres le Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) et le Programme d'alimentation saine pour les élèves (PASE). Ces programmes ont pour but d'améliorer la littératie alimentaire, de faciliter l'accès à des aliments nutritifs et de promouvoir l'adoption d'un mode de vie sain! Pour obtenir plus d'information à ce sujet, communiquez avec l'école de votre enfant, ou joignez-vous au conseil d'école afin de rester au fait des programmes de la sorte!



Vous trouverez d'autres conseils et idées sur le site Web suivant : [Dîner d'école dont vos enfants raffolent – Diététistes en santé publique de l'Ontario](#).

S'il vous est difficile d'acheter des aliments pour votre enfant, demandez l'aide de votre école ou des banques alimentaires locales. Consultez le site Web du bureau de santé de votre localité pour obtenir d'autres renseignements et découvrir d'autres ressources offertes dans votre région.

Sécurité des sièges d'auto

En ce qui concerne le siège d'auto de votre enfant, il est préférable de ne pas précipiter le passage d'une phase à l'autre. Gardez votre enfant le plus longtemps possible dans chaque phase, dans un siège qui lui convient selon sa taille et son poids. C'est sur la banquette arrière que les enfants de moins de 13 ans sont le plus en sécurité.

Continuez à utiliser un siège d'auto orienté vers l'avant muni d'un harnais à 5 points jusqu'à ce que votre enfant pèse au moins 18 kg (40 lb) et soit capable de s'asseoir bien droit pendant tout le trajet, sans bouger et sans détacher la ceinture de sécurité. Ce pourrait être à 4, à 5, à 6 ou même à 7 ans.

Le siège d'appoint positionne votre enfant de façon à ce que la ceinture de sécurité s'ajuste, sans poser de risque, sur les os les plus solides et loin du ventre. Votre enfant doit peser au moins 18 kg (40 lb) pour utiliser un siège d'appoint.

Rappelez-vous que votre enfant devrait continuer à utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'il mesure au moins 4 pi 9 po (145 cm) et qu'il ou elle puisse utiliser la ceinture de sécurité pour adulte correctement. Cela se produit habituellement entre 10 et 12 ans.

Jetez un coup d'œil à la ressource [Votre siège d'auto convient-il à votre enfant?](#) pour vous assurer que votre enfant utilise le bon siège d'auto.

Des membres du personnel de SPNE peuvent vous aider à déterminer quand votre enfant devrait passer d'un siège orienté vers l'arrière à un siège orienté vers l'avant, puis à un siège d'appoint. Ils peuvent aussi vous indiquer le moment où votre enfant est prêt ou prête à cesser d'utiliser un siège d'appoint et à utiliser la ceinture de sécurité seulement.

Dans certaines communautés, les parents peuvent faire inspecter GRATUITEMENT le siège d'auto de leur enfant par une technicienne ou un technicien certifié en sécurité des enfants passagers ayant reçu la formation nécessaire. Cette personne s'assurera que votre enfant est dans le bon type de siège compte tenu de son âge, de sa taille et de son poids, et elle vérifiera l'usure, l'ajustement, l'installation et l'ancrage. Appelez-nous au 1 877 442-1212 pour obtenir d'autres renseignements ou pour fixer un rendez-vous.



Autres ressources provinciales

- Renseignements sur d'autres programmes ontariens : [Santé811 – Faits saillants](#)
- Santé811 : Entrez en contact avec une infirmière ou un infirmier autorisé de jour comme de nuit pour recevoir des conseils santé gratuits, sûrs et confidentiels.
 - Composez le 811 (ATS : 1 866 797-0007).
 - [Discutez avec nous en ligne.](#)
- [Clinique de soins virtuels du Nord-Est](#)