



Ma première rentrée scolaire en douceur

Conseils pratique pour aider votre enfant à vivre une transition positive vers l'école



Accueillir les émotions

- Nommer les émotions
(ex. : tu sembles inquiet)
- Rassurer et valider ce que l'enfant ressent
- Respirer calmement ensemble quand il est inquiet
- Utiliser des jeux de rôle pour préparer la rentrée
(ex. : jouer à l'école)



Des écrans utilisés avec équilibre

- Maximum recommandé : 1 heure par jour
- Les 3 P des écrans :
 - Pas en te levant
 - Pas en mangeant
 - Pas en te couchant
(au moins 1 heure sans écran)
- Favoriser les jeux actifs, le jeu libre et la lecture



Bien dormir pour bien apprendre

- Dormir de 10 à 13 heures par nuit
- Garder une routine stable chaque soir
- Créer une chambre calme et sans écran
- Garder un horaire régulier, même la fin de semaine



Se préparer pour l'école avec autonomie

- S'habiller seul
- Aller à la toilette de façon autonome
- Prévoir un petit rituel de départ rassurant
(ex. : bisou, phrase, objet)
- Visiter l'école avant la rentrée si possible
- Lire des livres sur la rentrée scolaire



Faire le plein d'énergie

- Offrir 3 repas et 2 à 3 collations
- Choisir l'eau comme boisson principale
- Offrir un déjeuner avec protéines
(ex. : yogourt, fromage, œuf, noix)
- Proposer une variété d'aliments
- Impliquer l'enfant dans la préparation des repas



Points santé à ne pas oublier

- Vérifier le carnet de vaccination
- Mettre à jour les vaccins au besoin
- Visiter régulièrement le dentiste
- Faire vérifier la vue et l'audition si nécessaire
- En cas de doute, appeler le 811



Bouger chaque jour

- Jouer dehors chaque jour, même l'hiver
- Courir, grimper, sauter et explorer
- Limiter les longues périodes en position assise
- Bouger en famille
- Profiter de la nature quand c'est possible



De bonnes habitudes d'hygiène

- Brosser les dents 2 fois par jour pendant 2 minutes avec un dentifrice fluoré
- Se laver les mains régulièrement
(avant de manger, après la toilette, en revenant de l'extérieur)
- Superviser le lavage des mains au besoin

Les clés d'une transition réussie

La constance, les routines et un climat rassurant aident l'enfant à développer sa confiance et à vivre une rentrée scolaire positive.



Équipe
promotion-prévention
en milieu scolaire