

1, 2, 3,  
**allons-y!**

Préparez votre  
enfant d'âge  
préscolaire à entrer  
à l'école



# **1, 2, 3, allons-y!**

<b>Section 1 : Le langage</b> .....	<b>2</b>
<b>Section 2 : Les livres.</b> .....	<b>4</b>
<b>Section 3 : Les chiffres.</b> .....	<b>6</b>
<b>Section 4 : Les sentiments</b> .....	<b>7</b>
<b>Section 5 : S'entendre avec les autres</b> .....	<b>8</b>
<b>Section 6 : Le jeu</b> .....	<b>10</b>
<b>Section 7 : La télévision et les moyens de communication électroniques</b> .....	<b>12</b>
<b>Section 8 : Vision et audition.</b> .....	<b>14</b>
<b>Section 9 : La santé dentaire</b> .....	<b>16</b>
<b>Section 10 : Activité physique.</b> .....	<b>17</b>
<b>Section 11 : Des collations bonnes pour la santé</b> .....	<b>18</b>
<b>Pour en savoir plus</b> .....	<b>20</b>



## Chères familles,

Bienvenue à *1, 2, 3, allons-y!* Cette brochure a pour but de vous aider à préparer votre enfant d'âge préscolaire à entrer à l'école. En tant que premiers éducateurs de votre enfant, et certainement les plus importants, vous jouez un rôle primordial dans la préparation de votre tout-petit pour l'école. L'entrée à la maternelle est une étape clé dans la vie de chaque personne. Bien des facteurs contribuent à faire en sorte qu'un enfant soit prêt à fréquenter l'école. Parmi ces facteurs, on retrouve :

- la confiance en soi;
- les relations avec les amis;
- le développement du langage;
- la capacité de communiquer ses besoins, ses désirs et ses réflexions à des adultes et à d'autres enfants;
- la capacité de suivre des instructions et de participer à des activités quotidiennes habituelles;
- un milieu qui encourage la créativité, la motivation, la coopération et la persévérance.

**C'est en jouant que  
l'enfant se prépare  
pour l'école.**

C'est par le biais du jeu et de ses activités quotidiennes qu'un enfant se prépare à fréquenter l'école. Comme beaucoup de familles aujourd'hui, vous devez sans doute trouver un juste équilibre entre vos nombreuses responsabilités; sachez cependant que le fait de passer du temps avec votre enfant (à jouer, à vous blottir contre lui, à lire, à lui parler) aura une grande importance pour son développement.

Dans le cadre des activités quotidiennes que vous partagez avec votre enfant, essayez de prendre plaisir à ce que vous faites et de saisir les occasions d'apprendre.

En tant que citoyens de cette province, nous célébrons la riche diversité culturelle qui caractérise notre société. Il se peut qu'avant même son entrée à la maternelle, votre enfant ait eu l'occasion d'enrichir son apprentissage en participant à des activités centrées sur des traditions familiales et culturelles.

La brochure *1, 2, 3, allons-y!* présente des renseignements sur le développement typique d'un enfant d'âge préscolaire, y compris des suggestions visant à appuyer l'apprentissage de votre enfant dans les principaux aspects de son développement. N'oubliez pas : ce ne sont là que des lignes de conduite. Chaque enfant apprend à son propre rythme. Si vous avez des inquiétudes au sujet du développement de votre tout-petit, consultez votre médecin ou l'infirmière de la santé publique. Un enfant ayant des besoins particuliers peut se développer plus lentement que les autres ou différemment d'eux, et il peut avoir des objectifs qui conviennent davantage à ses besoins et à ses aptitudes. Pour plus de renseignements sur la façon d'aider un enfant ayant des besoins particuliers, reportez-vous à la documentation fournie par votre médecin ou d'autres professionnels de la santé.

# 1 | Le langage

## Votre enfant d'âge préscolaire et... le langage

Le développement du langage est la pierre angulaire de la préparation de l'enfant à l'apprentissage scolaire. Le langage est le principal moyen dont votre enfant se servira pour communiquer avec le monde qui l'entoure, puisqu'il lui permettra d'exprimer ses besoins et ses désirs. Généralement, entre l'âge de trois et cinq ans, le vocabulaire de l'enfant double presque et il peut compter 1 500 mots environ. L'enfant de trois ans peut habituellement former des phrases de quatre ou cinq mots commençant par « Je » et « Tu ». À cet âge, la plupart des enfants commencent à poser de nombreuses questions comprenant des « quoi », « où » et « comment » et ils connaissent des mots du domaine des relations sociales, comme « allô », « s'il vous plaît » et « merci ». La meilleure façon de contribuer au développement langagier de votre enfant est simplement de lui parler et de l'écouter. La plupart des enfants d'âge préscolaire ont des capacités langagières suffisantes pour pouvoir participer aux activités de la famille et de groupes de jeu. Tirez parti de toutes les occasions qui se présentent dans votre quotidien pour converser avec votre enfant.



*Un chasseur sachant chasser sait chasser sans son chien de chasse.*

### **Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :**

- 1.** Parlez avec votre enfant des activités que vous avez prévues pour la journée ou des projets que vous avez pour le lendemain. À l'heure du coucher, discutez avec lui de ce qui est arrivé durant la journée.
- 2.** Lorsque vous roulez en voiture ou que vous vous rendez à pied au magasin avec votre enfant, indiquez-lui le nom des choses que vous voyez sur votre trajet.
- 3.** Écoutez votre enfant attentivement. Montrez-vous intéressé aux idées qu'il exprime et posez-lui des questions sur ce qu'il dit.
- 4.** Servez-vous des rimes pour aider votre enfant à s'intéresser à la langue. Jouez à des jeux et lisez des histoires et des comptines comportant des rimes.
- 5.** Chantez des chansons. Composez des chansons simples sur des activités quotidiennes telles que le dîner, et chantez-les avec votre enfant.
- 6.** Amusez-vous avec des virelangues (*tongue twisters*). Aidez votre enfant à répéter : « Un chasseur sachant chasser sait chasser sans son chien de chasse. »
- 7.** Développez les phrases dites par votre enfant. Lorsque, par exemple, votre enfant vous dit : « Papa fait soupe », répondez en disant : « Oui. Papa fait une soupe aux légumes pour le dîner. »
- 8.** Quand votre enfant fait un dessin, demandez-lui de vous raconter ce qu'il a voulu illustrer.
- 9.** Parlez des couleurs à votre enfant : « Regarde l'auto bleue. » « Veux-tu mettre ta robe rouge? »
- 10.** Jouez à des jeux ayant pour thème les mots et les sons : « Combien connais-tu de mots qui sonnent comme ton nom? »



## 2 | Les livres

### Votre enfant d'âge préscolaire et... les livres

Il est crucial que vous appreniez à votre enfant à aimer les livres. Chez les enfants d'âge préscolaire, il existe un lien étroit entre la connaissance des livres, des mots, des sons et des lettres et le niveau de préparation à l'entrée au primaire. Habituellement, lorsqu'il atteint l'âge de trois ans, l'enfant commence à s'intéresser de plus en plus aux livres et à ce qui est écrit. Il faut encourager les tout-petits à aimer les livres. Il serait bon que vous preniez plaisir à découvrir des livres avec votre enfant, mais n'essayez pas de lui montrer à lire à cet âge. Certains enfants apprennent les lettres par eux-mêmes, tout naturellement, mais la plupart des enfants ne commencent vraiment à lire qu'en maternelle ou en 1<sup>re</sup> année. Veillez bien à ce que votre enfant ne se sente jamais frustré. Encouragez-le à poser des questions et développez son sens de l'humour. Petit à petit, encouragez votre enfant à vous aider à raconter les histoires que vous lui lisez, particulièrement celles qu'il préfère. Découvrez le plaisir de lire, seul et avec votre enfant.





## Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

- 1.** Réservez un moment particulier de la journée pour lire une histoire à votre enfant. Choisissez dans votre maison un endroit tranquille où vous et votre tout-petit pourrez vous installer confortablement.
- 2.** Quand vous lisez un livre avec votre enfant, posez-lui des questions au sujet des images : « Où va cette femme, d'après toi? » Arrêtez-vous un instant pour lui expliquer la signification d'un mot qu'il ne connaît pas.
- 3.** Blottissez-vous contre votre enfant lorsque vous lui lisez un livre. Un enfant apprend plus facilement lorsqu'il se sent en sécurité et aimé.
- 4.** Encouragez votre enfant à choisir un livre qu'il aime et à le regarder par lui-même. Vous pouvez vous asseoir près de lui et lire votre propre livre pour lui montrer que la lecture est un passe-temps agréable.
- 5.** Encouragez la répétition. Votre enfant a certainement un livre préféré qu'il veut lire et relire et dont il ne se fatigue pas. Un enfant apprend plus facilement lorsque les mots et les lettres lui sont déjà familiers.
- 6.** Abonnez votre enfant à la bibliothèque. Emmenez-le régulièrement à la bibliothèque et explorez la section pour enfants avec lui. C'est là une bonne façon de se constituer une petite bibliothèque personnelle à peu de frais.
- 7.** Organisez une rencontre sur le thème d'un échange de livres. Invitez les amis de votre enfant et leurs parents en leur demandant d'apporter cinq livres qu'ils veulent échanger. C'est là une excellente façon de vous constituer une bibliothèque sans trop dépenser.
- 8.** Incorporez le monde des livres à vos activités quotidiennes. Apportez des livres en pique-nique et lisez-les ensemble, déguisez-vous, interprétez des personnages ou encore lorsque vous cuisinez avec votre enfant, lisez la recette à voix haute.

# 3 | Les chiffres

1

2

3

## Votre enfant d'âge préscolaire et... les chiffres

La connaissance de concepts simples liés aux chiffres, au temps, à la distance et aux formes aidera votre enfant à acquérir les compétences dont il aura besoin pour étudier les mathématiques à l'école. N'oubliez pas que comme pour tout apprentissage, l'initiation aux chiffres devrait être amusante et reliée à la réalité. Beaucoup d'enfants apprennent mieux en comptant des cailloux sur la plage ou des pommes dans un sac qu'avec des cartes-éclair. Un enfant de trois ans peut habituellement compter jusqu'à dix. La plupart des enfants d'âge préscolaire parviennent à trier et à regrouper des objets selon leurs formes et à nommer cinq formes différentes (p. ex. des triangles et des carrés). À trois ans, un enfant commence généralement à comprendre les intervalles de temps, les types de mesure tels que le poids et la hauteur, et des notions de distance comme près et loin.

### Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

1. Efforcez-vous d'intégrer les chiffres aux activités quotidiennes que vous partagez avec votre enfant : « Pourrais-tu, s'il te plaît, m'apporter six cuillères pour que je puisse finir de mettre la table. » « Combien avons-nous reçu de lettres aujourd'hui? »
2. Pour aider votre enfant à se familiariser avec les notions de temps, discutez avec lui de votre programme de la journée : « Ce matin, nous irons au magasin à 10 h. Après le dîner, tu auras le temps de jouer. »
3. Créez un calendrier avec votre enfant. Marquez les jours qui sont importants pour lui (son anniversaire, une visite à la bibliothèque) et faites-lui cocher les jours jusqu'à la date attendue.
4. Faites apprendre à votre enfant l'adresse et le numéro de téléphone de votre résidence.
5. Rassemblez des objets de formes différentes (boutons, cailloux, cubes) et demandez à votre enfant de les classer selon la forme, la couleur ou la taille.
6. Parlez des formes avec votre enfant. Faites-lui remarquer celles qui se trouvent dans le monde qui nous entoure et discutez-en avec lui : « Regarde, cette fenêtre est carrée. » « Ce biscuit est rond. »
7. Commencez une fiche de croissance pour votre enfant. Abordez les notions de taille et de poids.
8. Demandez à votre enfant de deviner combien il faut de tasses d'eau pour remplir un pichet ou un bol, puis remplissez-le pour vérifier sa réponse.
9. Quand vous demandez à votre enfant de faire quelque chose, employez des mots qui marquent la direction : « Regarde sous la boîte. » « Mets-le à côté de ton lit. »
10. Créez un livre de calcul. Pour ce faire, collez des groupes d'objets (p. ex. des boutons ou des plumes) sur des feuilles de papier, puis attachez ces feuilles ensemble pour en faire un « livre ». Regardez ce livre avec votre enfant et aidez-le à compter les groupes d'objets.



## 4 | Les sentiments



### Votre enfant d'âge préscolaire et... les sentiments

Le développement affectif de votre enfant est aussi un élément important de la préparation pour l'école. Depuis sa naissance, votre tout-petit a appris à vivre avec un large éventail d'émotions allant de la tristesse à la colère en passant par la joie. Pour faciliter son entrée à l'école, il est bon d'apprendre au jeune enfant à gérer ses sentiments de manière satisfaisante. À mesure qu'il évolue sur le plan affectif, votre enfant développe habituellement des qualités plus profondes telles que la bienveillance, l'estime de soi, la capacité d'adaptation et l'assertivité, et il peut mieux comprendre ce que les autres ressentent. Toutes ces choses l'aideront à relever les défis auxquels il sera confronté à l'école. Durant cette période, votre enfant commence généralement à parler davantage des sentiments qu'il éprouve et à comprendre les émotions positives et négatives. Habituellement, entre l'âge de trois ans et l'entrée à la maternelle, l'enfant est de plus en plus capable de dominer ses sentiments de frustration et de colère. Il peut même commencer à développer son estime de soi et son assurance. La vie familiale est le pivot du développement affectif de votre enfant.

#### Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

1. Parlez des sentiments et de ce qui peut en être la cause : « Comme tu es content! C'est parce que nous allons au parc? »
2. Enrichissez le vocabulaire de votre enfant en utilisant des mots qu'il ne connaît pas pour décrire les sentiments qu'il manifeste : « déçu », « frustré », « enthousiaste » et « surpris ».
3. Prêtez une oreille attentive aux peurs que votre enfant exprime et tenez-en compte. Rassurez-le et réconfortez-le en le serrant dans vos bras et en lui montrant tout votre amour.
4. Encouragez votre enfant d'âge préscolaire à parler de lui-même : « Nomme-moi trois aliments que tu aimes. » « Peux-tu penser à une chose qui te fait plaisir? »
5. Lorsque vous lisez un livre à votre enfant, arrêtez-vous un instant pour lui demander ce qu'un personnage éprouve, selon lui.
6. Enseignez à votre enfant à gérer ses émotions de façon positive en lui montrant comment vous vous y prenez vous-même. Suggérez-lui différentes façons de maîtriser ses émotions et citez-vous en exemple.
7. Réagissez immédiatement et calmement à tout comportement inapproprié. En général, les enfants d'âge préscolaire piquent moins de crises qu'avant, mais ils peuvent se disputer pour de petites choses telles que des jouets. Aidez votre tout-petit à maîtriser ses accès de rage ou de colère en discutant avec lui, après-coup, de ce qui peut le réconforter lorsqu'il se sent frustré ou en colère.
8. Servez de modèle à votre enfant en faisant preuve de patience et de persévérance dans toutes les tâches que vous effectuez. Les enfants apprennent à persévérer dans ce qu'ils entreprennent en imitant leurs parents.

## 5 | S'entendre avec les autres

### Votre enfant d'âge préscolaire et... la bonne entente avec les autres

Jusqu'à présent, votre tout-petit se préoccupait surtout de ses propres besoins. En général, lorsque l'enfant atteint l'âge de trois ans, il perd peu à peu cette vision « égocentrique » du monde. Il se montre habituellement plus intéressé qu'avant à jouer avec des amis, même si les amitiés de cet âge sont brèves. Votre enfant sera sans doute capable de manifester de l'empathie, d'attendre son tour, et il commencera à comprendre le concept de partage. En outre, de plus en plus d'enfants d'âge préscolaire sont capables de suivre des règles et des instructions, et ils recherchent l'approbation des adultes. Il est donc important d'établir des règles élémentaires et de les appliquer de façon constante. La bonne entente avec les enfants et les adultes constitue une partie très importante de la préparation de votre enfant pour l'école et de son adaptation à la vie scolaire.



Allô  
*s'il vous plaît*

Merci

## Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

- 1.** La plupart des enfants d'âge préscolaire recherchent l'approbation des adultes. Manifestez la vôtre (à l'aide de paroles encourageantes ou de gestes et de signaux tels qu'un sourire) lorsque votre enfant attend son tour quand il faut procéder à tour de rôle.
- 2.** Initiez votre enfant et ses amis à des jeux simples qui se jouent à tour de rôle, par exemple des jeux de cartes tels que « Va à la pêche » (*Go Fish*).
- 3.** Demandez à votre enfant de suivre des directives simples à un ou deux volets, puis félicitez-le pour avoir bien écouté et exécuté la tâche correctement. Lorsqu'il se conduit bien, manifestez-lui votre plaisir et votre encouragement.
- 4.** Apprenez les bonnes manières à votre enfant par l'exemple, en lui disant « s'il te plaît » et « merci ».
- 5.** Donnez à votre enfant de petites responsabilités et encouragez-le à s'en acquitter. Une activité telle que choisir ses vêtements chaque jour lui permettra de former des habitudes et de prévoir le moment où il devra exécuter une tâche.
- 6.** Regardez ce que d'autres font. Le fait de lire à votre enfant des livres au sujet d'amis constitue une autre façon discrète de l'initier aux relations sociales.
- 7.** Donnez à votre enfant de nombreuses occasions d'interagir avec ses amis. Organisez régulièrement des séances de jeu avec eux. Encouragez votre enfant à saluer ses camarades de jeu lorsqu'il les voit, en leur disant « allô ».
- 8.** Assurez-vous que ces séances de jeu sont brèves — une ou deux heures — et limitées à un ou deux amis. Prévoyez diverses activités qui plaisent aux enfants.
- 9.** Soyez disponible. Surveillez votre enfant. Ne laissez pas les enfants seuls en espérant que tout se passera parfaitement. Ne vous éloignez pas trop au cas où les enfants n'arriveraient pas à résoudre leurs conflits par eux-mêmes, s'arrêteraient de jouer ensemble ou auraient besoin de changer d'activité.
- 10.** Emmenez votre enfant chez un ami. Permettez-lui de faire l'expérience de jouer à l'extérieur de votre foyer et d'être exposé aux règles d'une autre famille. Si votre enfant est suffisamment à l'aise avec les gens, examinez la possibilité de le laisser chez des amis en qui vous avez confiance, pour de courtes périodes d'abord, puis pour plus longtemps.
- 11.** Invitez vos amis à la maison. Étant donné que les jeunes enfants observent attentivement les adultes et que souvent, ils les imitent, montrez l'exemple à votre tout-petit en invitant d'autres adultes chez vous. Il serait bon également d'inviter des amis qui ont des enfants.

## 6 | Le jeu

### Votre enfant d'âge préscolaire et... le jeu

Le jeu est « le travail » des enfants. C'est grâce au jeu que votre enfant d'âge préscolaire explore et découvre le monde qui l'entoure et le rôle qu'il y joue. Si vous lui offrez un éventail d'activités centrées sur le jeu et l'exposez à divers types de situations, vous lui apporterez certainement la stimulation intellectuelle dont il aura besoin pour s'épanouir pleinement. En général, un enfant de trois ans s'adonne à des jeux imaginaires, raconte des histoires et crée des personnages. La plupart du temps, votre enfant jouera par lui-même, mais il sera de plus en plus apte à jouer avec d'autres. Simultanément, il se peut qu'il acquière un sentiment d'attachement envers certains objets. À cet âge, l'enfant peut habituellement lancer, attraper et frapper une balle et conduire un tricycle — assurez-vous que votre enfant porte un casque homologué et bien ajusté lorsqu'il se promène en tricycle. Bien des enfants de trois ans ont une coordination oculo-manuelle suffisante pour essayer des activités plus complexes.





## Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

- 1.** Les membres de votre famille et vous-même êtes les compagnons de jeu préférés de votre enfant. Réservez-vous du temps pour jouer et rire ensemble. Assurez-vous qu'une partie du temps que vous passez avec votre enfant chaque jour soit consacré au jeu. Ayez du plaisir!
- 2.** Faites en sorte que votre enfant ait un horaire équilibré. Il est important que votre tout-petit puisse avoir des activités structurées aussi bien que du temps libre pour jouer.
- 3.** Gardez différents livres et objets à portée de la main pour les périodes plus calmes. Vous avez peut-être des casse-tête ou des fournitures artistiques avec lesquelles votre enfant pourrait s'amuser. Il est bon également de cacher des jouets dans un placard en alternance, de façon qu'ils lui paraissent nouveaux lorsque vous les ressortez. Si vous décidez de donner quelques-uns de ses jouets, il est possible que votre décision le bouleverse; attendez d'abord qu'il les ait oubliés.
- 4.** Pour que votre enfant puisse s'adonner à des jeux inventifs, mettez à sa disposition de vieux vêtements avec lesquels il pourra se costumer et divers objets d'usage courant qui lui permettront de « faire semblant » et de créer des histoires. Grâce aux vêtements et aux chaussures, il aura l'occasion de s'exercer à lacer, à fermer avec une fermeture éclair, à nouer et à boutonner.
- 5.** Jouez à faire semblant avec votre enfant. Encouragez-le à donner libre cours à son imagination. Si, par exemple, vous faites semblant d'être dans un salon de thé, demandez-lui : « Est-ce que ton thé est trop chaud? »
- 6.** Donnez à votre enfant des occasions de choisir ce à quoi il veut jouer. Le fait de pouvoir décider par lui-même accroîtra sa confiance en soi et le plaisir qu'il prendra à cette activité.
- 7.** Donnez à votre l'enfant la possibilité d'utiliser de l'eau, de la colle, de la pâte à modeler à base de farine et d'eau, ou de la peinture, sans vous inquiéter du fait qu'il pourrait se salir. Encouragez son esprit créateur en exposant avec fierté ses créations.
- 8.** Allez jouer dehors. Encouragez votre enfant à s'amuser au grand air en le laissant jouer dans le jardin ou au parc.
- 9.** Jouez avec votre enfant à des jeux où il pourra s'exercer à lancer et à attraper une balle ou une poche. Vous pouvez confectionner vous-même ces objets en remplissant de fèves ou de pois séchés des carrés cousus dans des bouts de tissus.
- 10.** Si votre enfant se montre intéressé, encouragez-le à vous aider dans vos tâches ménagères. Déchiqueter de la laitue, plier des vêtements, faire les lits et mettre le couvert ne représentent peut-être que du travail à vos yeux, mais ce sont des tâches qui pourront lui paraître amusantes.

## 7 | La télévision et les moyens de communication électronique

### Votre enfant d'âge préscolaire et... la télévision et les moyens de communication électronique

La télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo ont une influence prépondérante dans notre monde moderne. À mesure que votre enfant grandira, les moyens de communication électronique occuperont sans doute une place de plus en plus grande dans sa vie quotidienne. Cependant, on ignore encore l'incidence que ces moyens peuvent avoir à bien des égards sur le développement de l'enfant. Si vous avez des appareils électroniques chez vous, vous devez savoir que trop de télévision ou trop de jeux électroniques peuvent avoir une influence négative sur la vie de votre enfant. L'électronique ne devrait pas remplacer les livres, les jeux créatifs ou l'exercice physique.







## Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

- 1.** Établissez des limites et imposez-les. Pour un enfant d'âge préscolaire, il serait raisonnable de limiter à une heure par jour le temps passé à l'ordinateur ou devant le téléviseur. Bien des experts estiment que les enfants ne devraient pas passer plus de deux heures par jour devant la télévision, quel que soit leur âge.
- 2.** Montrez le bon exemple en occupant vos temps libres à lire, à écouter de la musique ou à faire de l'exercice.
- 3.** Regardez la télévision avec votre enfant. Faites des observations sur ce que vous voyez ou posez-lui des questions sur l'émission.
- 4.** Regarder la télévision ou jouer un jeu vidéo juste avant l'heure du coucher stimule le cerveau et peut empêcher votre enfant de dormir. Par ailleurs, le fait de lui lire un livre est plus propice à la détente.
- 5.** Faites une sélection des émissions que vous permettrez à votre enfant de regarder, en fonction de leur contenu. Recherchez des émissions adaptées à son âge et qui ont une valeur éducative. Évitez les émissions qui comportent de la violence ou qui risquent de lui faire peur.
- 6.** Installez vos appareils électroniques dans une pièce destinée à toute la famille, de sorte que vous puissiez surveiller de près ce que votre enfant regarde ou ce à quoi il joue, et interagir avec lui.
- 7.** Abordez des sujets négatifs avec votre enfant. Lorsque vous voyez une scène qui comporte de la violence ou qui donne des frissons, n'hésitez pas à en parler avec lui. À titre d'exemple, si vous voyez une maison qui brûle à la télévision, vous pourriez lui dire : « Oh, là là! ça fait peur cet incendie, mais heureusement personne n'a été blessé. » En lui donnant des explications rassurantes, vous pouvez bien souvent l'aider à vaincre la peur et l'angoisse qu'il pourrait ressentir au fur et à mesure qu'il se familiarise avec le monde dans lequel il vit.
- 8.** Si cela est possible, enregistrez sur cassettes vidéo des émissions pour enfants que vous pourrez utiliser à votre convenance.
- 9.** Éteignez votre téléviseur à l'heure des repas; ce faisant, vous privilégiez la conversation et vous contribuez à accroître l'apprentissage et le développement langagier de votre enfant.
- 10.** Limitez le temps passé à l'ordinateur. Ce dernier ne prépare pas nécessairement votre enfant à l'apprentissage. Si vous choisissez d'initier votre enfant à l'ordinateur, optez pour des jeux et des programmes qui sont destinés aux enfants d'âge préscolaire et qui vous permettront de faire l'expérience de l'ordinateur avec lui.

## 8 | Vision et audition



### Votre enfant d'âge préscolaire... vision et audition

Les enfants apprennent en observant et en écoutant le monde qui les entoure. La vue et l'ouïe joueront donc un rôle important dans l'apprentissage de votre enfant lorsque viendra pour lui le moment d'entrer à l'école. Bien des aspects de la vue doivent se coordonner pour permettre à l'enfant de voir et de comprendre. Des activités comme celle de tendre la main, de courir, d'attraper une balle et de se maintenir en équilibre exigent toutes une aptitude à coordonner la main et l'œil. Soyez aux aguets pour détecter tout signe de trouble de la vue chez votre enfant et consultez votre médecin de famille ou un optométriste si vous avez des inquiétudes. Les examens de la vue sont couverts par l'assurance-maladie. Votre enfant peut subir un examen de la vue même s'il ne connaît pas ses lettres.

Une bonne audition est importante au développement de la parole et du langage. Les enfants qui ont un trouble de l'audition trouvent plus difficile d'apprendre à lire. Dès l'âge de trois ans, votre enfant comprend la majeure partie de ce qu'on dit autour de lui et peut écouter des comptines et répondre à des questions. Soyez aux aguets pour détecter tout signe de trouble de l'audition chez votre enfant. Voyez votre médecin de famille si vous avez des inquiétudes. L'une des façons de protéger l'ouïe de votre enfant est d'éviter de l'exposer

#### Signes indiquant que votre enfant pourrait avoir un trouble de la vue :

- il tient les objets très près;
- il évite d'utiliser des livres d'images ou des casse-tête, ou de s'adonner à d'autres activités à courte distance;
- quand il regarde quelque chose, il incline la tête, adopte une posture insolite ou se couvre un œil;
- il clignote beaucoup ou se frotte souvent les yeux;
- les yeux lui brûlent ou lui démangent;
- il a de la difficulté à accomplir des activités exigeant la coordination œil-main, comme d'attraper une balle, de bâtir quelque chose ou de se tenir en équilibre.

#### Signes indiquant que votre enfant pourrait avoir un trouble de l'audition :

- il a souvent des infections de l'oreille;
- il ne réagit pas bien au son ou réagit mieux quand on parle fort;
- il a de la difficulté à discerner d'où viennent les sons;
- il accuse un retard à parler.

à la fumée, vu que celle-ci accroîtra la fréquence des infections de l'oreille. En outre, évitez d'utiliser des bâtonnets ouatés ou d'autres objets pour nettoyer les oreilles de votre enfant.

### **Essayez quelques-unes des suggestions ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :**

- 1.** Pour développer sa coordination œil-main, jouez avec lui à des jeux comme par exemple lancer ou attraper une balle, se tenir en équilibre sur un pied, ou construire des objets avec des blocs.
- 2.** Soulignez l'importance de se protéger les yeux pour éviter les blessures en démontrant le port de dispositifs de protection en présence de matières ou d'équipements dangereux. Aidez à prévenir les blessures aux yeux en remisant les poisons hors de la portée de votre enfant.
- 3.** Montrez à votre enfant la bonne façon de manipuler des objets acérés, tels que des jouets aux extrémités pointues.
- 4.** Parlez, chantez et lisez à votre enfant - prenez plaisir à jouer avec les sons - toutes les activités mentionnées à la page 3.
- 5.** Le lavage des mains contribuera à prévenir les infections des oreilles. Montrez à votre enfant comment se laver les mains à l'eau chaude et au savon. Cela lui profitera le moment venu d'entrer à l'école.
- 6.** Montrez à votre enfant comment protéger son sens de l'ouïe en évitant les bruits intenses, y compris la musique bruyante, ou en portant un dispositif de protection.



## 9 | La santé dentaire



### Votre enfant d'âge préscolaire et... la santé dentaire

La santé dentaire est importante à l'état de santé général de votre enfant. Bien que les dents de bébé soient remplacées par les dents adultes, elles sont essentielles à la bonne élocution, à la bonne alimentation et à la bonne apparence. En outre, la première dentition maintient l'espace nécessaire à la montée de la dentition adulte, qui s'achève vers l'âge de 12 ou 13 ans. À l'âge de trois ans, la plupart des enfants ont 20 dents. Le lavage des dents aide à prévenir la carie dentaire, mais la dextérité manuelle requise n'est pleinement acquise que vers l'âge de cinq ans, de sorte que l'enfant d'âge préscolaire aura besoin de votre aide pour se laver les dents au lever et au coucher. Une bonne façon d'inculquer la bonne habitude du lavage de dents est de vous laver les dents en même temps que votre enfant.

#### Essayez certaines des activités ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

- 1.** Mettez sur la brosse à dents une quantité de dentifrice au fluor de la grosseur d'un pois. Il est établi que le fluor prévient la carie. Certains dentifrices pour enfants ne contiennent pas de fluor, alors lisez l'étiquette avant d'acheter.
- 2.** Exercez-vous avec votre enfant à mettre la bonne quantité de dentifrice sur la brosse à dents. Gardez le dentifrice hors de la portée des tout-petits. Une toute petite quantité de fluor suffit à protéger les dents, mais le goût agréable de certains dentifrices pourrait inciter votre enfant à en utiliser plus que nécessaire.
- 3.** Faites du lavage des dents une sorte de petit jeu, ou encore inventez un petit refrain pour accompagner le lavage de dents sur un air de chanson enfantine.
- 4.** En guise de collation, donnez à votre enfant des aliments qui sont sains pour la dentition, par exemple des petits morceaux de fromage, des fruits frais coupés, des craquelins enduits de beurre d'arachide. Certains aliments comme les fruits secs collent aux dents et il vaut donc mieux les donner peu avant le lavage des dents.
- 5.** Faites en sorte que votre enfant considère la visite chez le dentiste comme une activité agréable. Obtenez de la bibliothèque publique des livres pour enfants qui parlent de la visite chez le dentiste et lisez-les avec votre enfant.

# 10 | Activité physique



## Votre enfant d'âge préscolaire et... l'activité physique

L'activité physique est importante pour la croissance et le développement de votre enfant. En encourageant l'enfant d'âge préscolaire à faire de l'activité physique une habitude quotidienne, on lui inculque un mode de comportement qu'il retiendra toute sa vie. L'activité physique renforce la charpente osseuse, les muscles et le cœur, contribuant en outre à améliorer la flexibilité, la posture et l'équilibre. En initiant votre enfant d'âge préscolaire à toute une gamme d'activités physiques, vous le préparerez à aborder sans danger les activités physiques du milieu scolaire. Une façon aisée d'accroître le niveau d'activités physiques de votre enfant est de choisir des activités d'une durée de 5 à 10 minutes à pratiquer à intervalles tout au long de la journée. À l'âge de trois ans, votre enfant devrait pouvoir sauter à pieds joints, faire quelques pas en sautant sur un pied, utiliser un tricycle, danser au rythme de la musique et attraper un gros ballon. Il est important de reconnaître que les jeunes enfants acquièrent ces compétences chacun à leur propre rythme et les adultes devraient donc se montrer patients avec eux.

### Essayez certaines des activités ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :

1. Pratiquez avec votre enfant des jeux actifs comme le jeu de cache-cache, exercez-le à frapper un ballon du pied, à le lancer et à l'attraper, allez vous baigner avec lui.
2. Rendez-vous à pied au parc ou au terrain de jeu avec votre enfant et adonnez-vous avec lui à une activité physique. Enseignez-lui les principes de sécurité et les bonnes manières (attendre son tour, glisser les pieds devant, se tenir à l'écart des balançoires en mouvement, éviter de se tenir au pied des toboggans). S'il joue à l'extérieur, protégez-le avec une lotion antisolaire ayant un FPS d'au moins 15.
3. Les enfants d'âge préscolaire peuvent aussi être actifs à l'intérieur. Courez et sautez en dansant.
4. Rendez-vous à pied avec votre enfant chez un ami ou à l'épicerie du coin, ou encore faites une petite tournée du quartier.
5. Encouragez les enfants d'âge préscolaire à s'activer, leur permettant par exemple de porter le sac d'épicerie, d'exécuter de simples travaux de ménage ou de jardinage. Votre enfant y prendra plaisir et accroîtra en même temps son niveau d'activité physique.

# 11 | Des collations bonnes pour la santé

## Votre enfant d'âge préscolaire et... des collations bonnes pour la santé

Les années préscolaires sont importantes pour apprendre à apprécier divers aliments et diverses façons de les apprêter. Pour bien se développer et accroître leur capacité d'apprendre et de jouer, les enfants ont chaque jour besoin de toute une gamme d'aliments de chacun des groupes figurant au Guide alimentaire canadien pour enfants d'âge préscolaire. Voir page 22 le lien vers un site Internet qui explique le Guide alimentaire canadien pour enfants d'âge préscolaire. Les enfants ont un petit estomac et doivent donc manger toutes les deux ou trois heures. Prévoyez trois repas par jour et des collations saines dans les intervalles.

Au moment du repas ou de la collation, l'enfant apprend à la fois les principes de la bonne nutrition et ceux des échanges sociaux. L'appétit d'un enfant varie au gré des poussées de croissance et il faut donc le laisser décider s'il mangera ou pas et combien. Asseyez-vous avec votre enfant à l'heure du repas ou de la collation et mangez avec lui. Les enfants apprennent par l'exemple. Les enfants d'âge préscolaire aiment s'enquérir du pourquoi des choses, alors dites-leur quels aliments contribuent à renforcer leurs os, leurs muscles et leurs cerveaux.







En règle générale, une collation saine comportera des aliments de deux des groupes du Guide alimentaire canadien. Enseignez à votre enfant qu'une alimentation saine est une affaire de tous les jours. Le terme « aliment » pourrait parfois englober pour lui des choses comme les boissons gazeuses, les frites et les friandises, qui ont une teneur élevée en sucre et/ou en graisse. Les aliments qui collent aux dents, tels que les barres de céréales, les fruits secs et les fruits déshydratés, devraient être servis au moment des repas, ou bien quand les enfants sont en mesure de se laver les dents.

### **Essayez certaines des activités ci-dessous avec votre enfant d'âge préscolaire :**

- 1.** Prévoyez des collations saines avec votre enfant avant que la faim ne se manifeste. Si vous prévoyez être hors de la maison à l'heure de la collation, préparez une collation qui peut être rangée sans danger dans votre sac, ou bien apportez avec vous un contenant isolé et réfrigéré.
- 2.** Quand vous faites votre épicerie, laissez votre enfant choisir un nouveau fruit ou légume à essayer. Les supermarchés offrent souvent un mode d'emploi. Parlez des aliments de divers pays. Votre famille a-t-elle déjà mangé des cosses de soya ? Essayez différentes sortes de pain, telles que le pain pita, les chapatis ou les tortillas.
- 3.** Offrez un choix à votre enfant. « Aimerais-tu des bouts de carottes ou des morceaux de brocoli » ?
- 4.** Ne le laissez pas « grignoter » (picorer constamment) ou siroter une boisson toute la journée. Cela n'est pas bon pour les dents et les enfants ont besoin d'un bon appétit pour bien manger aux repas. Pour prévenir le « grignotage », dites « Bon, assez mangé maintenant. Finissons-en et allons jouer ».
- 5.** Choisissez parmi l'assortiment suivant de collations populaires et faciles à préparer :
  - tranches de pain grillé garnies de beurre d'arachide (ou de beurre d'amande pour varier un peu);
  - craquelins de grain entier et hoummos;
  - biscuits aux figues avec lait;
  - « bouchées » de burrito aux haricots et au fromage;
  - morceaux de banane avec flan (pour servir de trempette);
  - lait de vache ou de soya frappé au yogourt avec baies fraîches ou congelées;
  - légumes crus avec fromage cottage (pour servir de trempette);
  - morceaux de fruits et lait;
  - yogourt nature avec morceaux de fruits en boîte;
  - viande tranchée mince enroulée sur des « bâtonnets » de pain;
  - saumon fumé avec gâteaux de riz entier;
  - sandwich aux œufs cuits dur coupé en quarts.

## Pour en savoir plus...

De nombreuses ressources offrent des renseignements utiles sur la façon de préparer votre enfant à entreprendre son apprentissage. En voici quelques-unes :

### ***Achieve BC***

Ce site Web du gouvernement provincial réunit la documentation et les outils éducatifs les plus récents visant à favoriser l'apprentissage et la réussite dès la petite enfance, ainsi que des ressources pouvant aider les parents. Pour obtenir des renseignements utiles, veuillez cliquer sur *Booklets* et sur *Children: 3-5 Years*. Le site *Achieve BC* offre également aux parents de l'information sur la littératie. Veuillez cliquer sur *Literacy* pour accéder à des ressources qui ont fait leurs preuves dans les domaines de la lecture, de l'écriture et du langage oral.

**[www.achievebc.ca](http://www.achievebc.ca)**

### ***BC Child Care Resource & Referral Programs***

Ces programmes offrent un service d'aiguillage de haute qualité, ainsi que des ressources et un soutien, aux pourvoyeurs de soins et aux parents dans plus de 170 communautés à travers la province de Colombie-Britannique. Le site Internet offre une liste de contacts pour les programmes locaux de ressources de soins aux enfants et d'aiguillage.

**[www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/childcare/parents.htm)**

### ***Children and Family Development: Early Childhood Development***

Les bureaux régionaux peuvent fournir des renseignements aux familles sur les ressources locales en matière de développement des enfants. Consultez les pages bleues de l'annuaire pour la liste des bureaux locaux. Le site Internet du ministère offre des renseignements sur les programmes relatifs au développement de la prime enfance, ainsi que des liens vers ces programmes.

**[www.mcf.gov.bc.ca/early\\_childhood/index.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/early_childhood/index.htm)**

### ***Le Guide-santé – Colombie-Britannique et le First Nations Health Handbook***

Le *Guide-santé – Colombie-Britannique* traite de 190 sujets relatifs à la santé et il indique aussi à quel moment il serait opportun de consulter un professionnel de la santé. Le *First Nations Health Handbook* présente des informations et des ressources destinées particulièrement aux membres des Premières Nations de la Colombie-Britannique. Les résidents de la province peuvent en obtenir des exemplaires gratuitement en communiquant avec le *Ministry of Health Information Line*, au numéro 1-800-465-4911.

## ***Toddler's First Steps***

Cette ressource, qui est disponible en ligne ou auprès de l'unité de santé de votre localité, a pour but d'aider les parents d'enfants âgés de six mois à trois ans et les personnes qui en prennent soin à comprendre les facteurs qui contribuent à la croissance et au développement sains des enfants de cet âge.

**[www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#T](http://www.healthservices.gov.bc.ca/cpa/publications/index.html#T)**

## ***BC NurseLine (Ligne Infosanté)***

Des infirmiers formés à cette fin assurent 24 heures par jour, 7 jours par semaine, un service téléphonique où vous pouvez obtenir en toute confidentialité des renseignements ou des conseils concernant votre santé, ou encore être dirigé vers un service médical approprié. Ils effectuent une évaluation rapide et communiquent des renseignements et des ressources susceptibles de vous aider à prendre des décisions judicieuses concernant votre santé et celle de votre famille, y compris à quel moment il serait opportun de consulter un professionnel de la santé. Toutefois, ils ne posent pas de diagnostic médical et leurs conseils ne peuvent remplacer ceux d'un médecin. Des pharmaciens sont aussi disponibles tous les jours de 17 h à 9 h pour répondre à vos questions concernant les médicaments.

Numéro de tél. sans frais, en région : 1-866-215-4700; Grand Vancouver : 604-215-4700.

Personnes sourdes ou malentendantes (toutes les régions de la province) : 1-866-889-4700 (sans frais).

Services de traduction disponibles en 130 langues.

## ***BCHealthGuide OnLine***

Ce site Web offre des renseignements fiables et approuvés par des médecins sur plus de 3 000 sujets courants relatifs à la santé, de même que sur des examens, des actes médicaux et d'autres ressources offertes aux résidents de la province. Pour accéder à ce site, vous aurez besoin de votre code postal.

**[www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)**

## ***BC HealthFiles***

Les *BC HealthFiles* comprennent une série de 150 fiches de renseignements faciles à comprendre sur une vaste gamme de sujets relatifs à l'environnement et à la santé publique, y compris l'immunisation.

**[www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)**

## ***BC Council for Families***

Le *BC Council for Families* offre une formation, des ressources et des publications visant à encourager et à appuyer les familles. Vous pouvez obtenir un catalogue de ressources en téléphonant à l'organisme ou en consultant son site Web. Vous pouvez commander des publications par téléphone, par fax ou en ligne.

Numéro de tél. : 1-800-663-5638; à Vancouver : 604-660-0675.

**[www.bccf.bc.ca](http://www.bccf.bc.ca)**

## **Le guide alimentaire canadien adapté aux enfants d'âge préscolaire**

Cette ressource Internet explique comment utiliser le Guide alimentaire canadien pour manger sainement pour favoriser les habitudes alimentaires saines chez l'enfant de deux à cinq ans.

**[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/res/fg\\_preschoolers-prescolaire\\_ga\\_e.html#2](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/res/fg_preschoolers-prescolaire_ga_e.html#2)**

## ***Dial-A-Dietitian***

*Dial-A-Dietitian* est une ligne d'information gratuite sur la nutrition qui est mise à la disposition des citoyens de la province dans 130 langues, dont l'anglais, le cantonais, le mandarin et le punjabi. Des diététistes professionnels offrent des renseignements et des conseils faciles à suivre sur la nutrition, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h; s'il y a lieu, ils dirigent leurs interlocuteurs vers la *BC Nurse Line*.

Numéro de tél. sans frais, en région : 1-800-667-3438; à Vancouver : 604-732-9191.

**[www.dialadietitian.org](http://www.dialadietitian.org)**

## **Santé Canada**

Le site de ce Ministère présente les renseignements les plus récents en matière de santé, y compris des nouvelles, des avis, des avertissements et des rappels de produits, des liens avec d'autres organismes de santé et un index de A à Z, de même que des renseignements sur les peuples autochtones. Ce site Web est présenté en anglais et en français.

**[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)**

## **Ligne d'information sur l'hygiène mentale**

Cette ligne offre des messages enregistrés sur les programmes provinciaux d'hygiène mentale de même que sur les symptômes, les causes et les traitements des maladies mentales, les groupes de soutien et des publications se rapportant à un certain nombre de ces maladies. Le personnel peut aussi renseigner les parents sur les services qui existent dans leur localité. Cette ligne est accessible 24 heures par jour.

Numéro de tél. en région : 1-800-661-2121; à Vancouver : 604-669-7600.

## **Centre antipoison**

Ce centre communique des informations sur les poisons et leur traitement.

Numéro de tél. en région : 1-800-567-8911; à Vancouver : 604-682-2344; en cas d'urgence à Vancouver : 604-682-5050.

## Autorités en matière de santé publique

Chaque autorité en matière de santé publique fournit des services et des programmes de soutien relatifs à la santé et au développement des enfants d'âge préscolaire. Adressez-vous à l'unité de santé publique de votre région pour obtenir des renseignements touchant la nutrition, l'ouïe, les soins dentaires, le langage, l'immunisation ainsi que la santé et le développement général du jeune enfant. Pour savoir où se trouve l'unité de santé publique de votre région, veuillez consulter les pages bleues de votre annuaire téléphonique.

**[www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/socsec/index.html)**

## Services de bibliothèques publiques de la Colombie-Britannique

Le *BC Ministry of Education* offre une liste d'adresses en ligne des bibliothèques publiques des diverses localités de la province.

**[www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php](http://www.bcpl.gov.bc.ca/public/contacts.php)**

Le *Virtual Reference Desk* (Service de consultation informatisé) pour les bibliothèques publiques de la Colombie-Britannique permet d'accéder à des liens Internet et à un catalogue en ligne destinés aux usagers des bibliothèques publiques de la province.

**[www.bcpl.gov.bc.ca/VRD](http://www.bcpl.gov.bc.ca/VRD)**

## Site Web Investir dans l'enfance

« Réconfortez, enseignez et jouez. » Ce site présente en français et en anglais toutes sortes d'idées pouvant favoriser le développement de votre enfant à différentes étapes de sa vie.

Numéro de tél. : 1-877-583-KIDS.

**[www.investinkids.ca](http://www.investinkids.ca)**

## Ligne Assistance Parents

Ce service national offre aux parents informations et soutien, par téléphone et par Internet, et ce, 24 heures par jour. Il met à la disposition des parents 250 messages qui répondent aux questions que ces derniers posent le plus fréquemment. Vous pouvez aussi parler à un conseiller si vous avez des questions précises auxquelles vous ne trouvez pas de réponses. Ce service a un site Web en français et en anglais.

Numéro de tél. : 1-800-603-9100.

**[www.parentsinfo.sympatico.ca](http://www.parentsinfo.sympatico.ca)**

## Today's Parent

Cette publication, offerte sur support papier et en ligne, fournit des renseignements sur tous les aspects du rôle parental, sur le développement et le comportement de l'enfant, et sur de nombreux autres sujets concernant les enfants et la famille. Le site Web, facile à consulter, vous permet de poser des questions à des experts ou de participer à des discussions avec d'autres parents. Vous trouverez des exemplaires de ce magazine à votre bibliothèque publique.

**[www.todaysparent.ca](http://www.todaysparent.ca)**

