

LE COMPTE À REBOURS EST LANCÉ: BIENVENUE À LA MATERNELLE 2020

Les parents expriment souvent cet énoncé: « Je veux le meilleur départ scolaire possible pour mon enfant, comment puis-je l'aider à être bien préparé pour sa rentrée à la maternelle ? »

Le CSPNE propose: Au cours des 14 prochaines semaines, avant la rentrée à la maternelle de votre enfant, pratiquez régulièrement le développement des compétences énumérées dans ce casse-tête.

Ces habiletés offriront à votre enfant un sentiment d'indépendance, une confiance en soi, ainsi qu'un état de préparation bien ancré qui lui permettront d'entreprendre son parcours scolaire en septembre 2020.

Semaine 1 1 au 7 juin Je m'exprime en français avec ma famille et mes amis.	Semaine 2 8 au 14 juin J'utilise la toilette de façon autonome... ensuite, je lave mes mains avec du savon en chantant une petite chanson.	Semaine 3 15 au 21 juin Je me pratique à compter de 1 à 10 et à identifier les chiffres. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Semaine 4 22 au 28 juin Je pratique la respiration profonde.
Semaine 5 29 juin au 5 juillet Je pratique à m'habiller indépendamment et à enfiler mes espadrilles moi-même.	Semaine 6 6 au 12 juillet Je pratique l'alphabet.	Semaine 7 13 au 19 juillet Je me pratique à bien tenir un crayon.	Semaine 8 20 au 26 juillet Je reconnais certaines lettres de mon nom.
Semaine 9 27 juillet au 2 août Je range mes jouets lorsque j'ai fini de jouer et je range mes effets personnels	Semaine 10 3 au 9 août Je me pratique à couper avec des ciseaux.	Semaine 11 10 au 16 août Je me pratique à emballer, à fermer et à ouvrir mon sac à dos.	Semaine 12 17 au 23 août Je pratique ma patience et j'attends mon tour.
Semaine 13 24 au 30 août Je me pratique à ouvrir et à fermer les contenants de ma boîte à dîner.	Semaine 14 31 août au 6 septembre J'entreprends une routine du soir et je me couche tôt.		

Cliquez sur les morceaux du casse-tête pour accéder au contenu de la semaine

Semaine 1 1 au 7 juin



Je m'exprime en français avec ma famille et mes amis.

Si vous ne connaissez pas un mot en français, faites une recherche sur Internet [Site de traduction Linguee](#)

Tips on how to increase exposure to French language at home



Un défi quotidien pour pratiquer la langue française en famille

 DÉFI DES 30 JOURS ... pour valoriser la langue française et la culture autochtone à la maison! Ayez du plaisir en français - en famille!				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
Cherchez et trouvez dans la cuisine! 	Comptez jusqu'à 10 (3 fois) en français avec votre enfant! 	Explorez les couleurs avec votre enfant! 	Dites BONJOUR ou MERCI en ojibwé ou en cri! Aanii/Miigwech (ojibwé) Wachay/Miigweech (cri)	Écoutez un poste français à la radio! LE LOUP 97.1 - Ripkising LE LOUP 98.9 - Sudbury LE LOUP 95.9 - Chapleau LE LOUP 104.1 - Timmins CROIX FM 89.7 - Kapuskasing CHIN FM 91.1 - Inuvik	Rédigez votre liste d'épicerie en français avec votre enfant! 	Chantez l'alphabet (3 fois) en français avec votre enfant! 
11	12	13	14	15	16	17
Visitez votre bibliothèque communautaire et ensemble choisissez un livre français! 	Parlez qu'en français à la table au souper ce soir! 	Apprenez le nom des animaux de la ferme en français! 	Comptez jusqu'à 5 en ojibwé avec votre enfant! 1 - bezhig 2 - niizh 3 - niswi 4 - niwin 5 - naanan	Fabriquez une carte pour quelqu'un en français! 	Dansez sur des chansons en français! 	Parlez à votre animal de compagnie ou à un toutou en français! 
18	19	20	21	22	23	24
Nommez, en français, avec votre enfant 5 de ses jouets préférés! 	Faites une promenade et nommez, en français, 5 choses vertes que vous voyez! 	Donnez un compliment en français à un membre de votre famille! 	Faites du tissage aux doigts avec des brins de laine rouge et blanc pour représenter la culture métisse! 	Comptez jusqu'à 10 (3 fois) en français avec votre enfant! 	Regardez les circulaires avec votre enfant et nommez les légumes en français! 	Nommez les aliments de votre déjeuner en français! 
25	26	27	28	29	30	
Faites de la pâte à modeler ensemble! Voici une recette en français! 	Chantez l'alphabet (3 fois) en français avec votre enfant! 	Écrivez une lettre en français à quelqu'un avec votre enfant et postez-la! 	Respectez Terre-Mère!! Nettoyez les déchets dans votre communauté! 	Partagez une farce en français, en famille! 	Vivez une activité de pleine conscience en français! 	Bravo, tu as réussi! 



PLACEZ-VOUS À LA HAUTEUR

Je me mets à la hauteur de l'enfant et face à lui lorsque je lui parle.



PARLEZ PLUS LENTEMENT

Je ralentis un peu ma parole lorsque je m'adresse à l'enfant

Tu veux une pomme ou une banane?



OFFRIR UN CHOIX DE RÉPONSES

Lorsque l'enfant n'utilise pas le bon mot ou ne répond pas correctement à une question, donnez-lui un choix de réponses.



Je coupe une pomme, tu mélanges la pâte.

DÉCRIVEZ VOS ACTIONS

Je décris ce que je fais et ce que l'enfant fait.



Tu veux un a...

Ananas!

DITES LE DÉBUT DU MOT

Lorsque l'enfant cherche un mot, aidez-le en débutant le mot.

LE LANGAGE, UNE GRANDE AVENTURE!

Aidez l'enfant à développer son langage

Tu as FFF-ahm. J'ai soim!

Quo veux tu manger?



VOUS ÊTES UN MODÈLE

Lorsque l'enfant fait une erreur, je reformule sa phrase avec les bons mots sans lui demander de répéter.



Bataou!

ou! un petit bateau

ALLONGEZ LES PHRASES

À partir de ce que dit l'enfant ajoutez un mot ou une information.



UTILISEZ LES INTÉRÊTS POUR COMMUNIQUER

J'écoute et j'observe l'enfant pour suivre ses intérêts.





Semaine 2
8 au 14 juin



J'utilise la toilette de façon autonome...
ensuite, je lave mes mains
avec du savon en chantant
une petite chanson.

Suggestions

- Descendre et monter un pantalon
- Bien s'essuyer
- Tirer la chasse d'eau
- Déboutonner et boutonner un pantalon

Chanson française – Frère Jacques

Je me lave les mains



Chanson française – Bonne fête



Semaine 3
15 au 21 juin



Je me pratique à compter
de 1 à 10 et à identifier
les chiffres.

Suggestion

- Compter ensemble pendant la journée: les morceaux de carottes dans son assiette, les toutous dans la chambre, les fourchettes sur la table, les membres de la famille, etc.

Je compte de 1 à 10



Les chiffres de 1 à 10

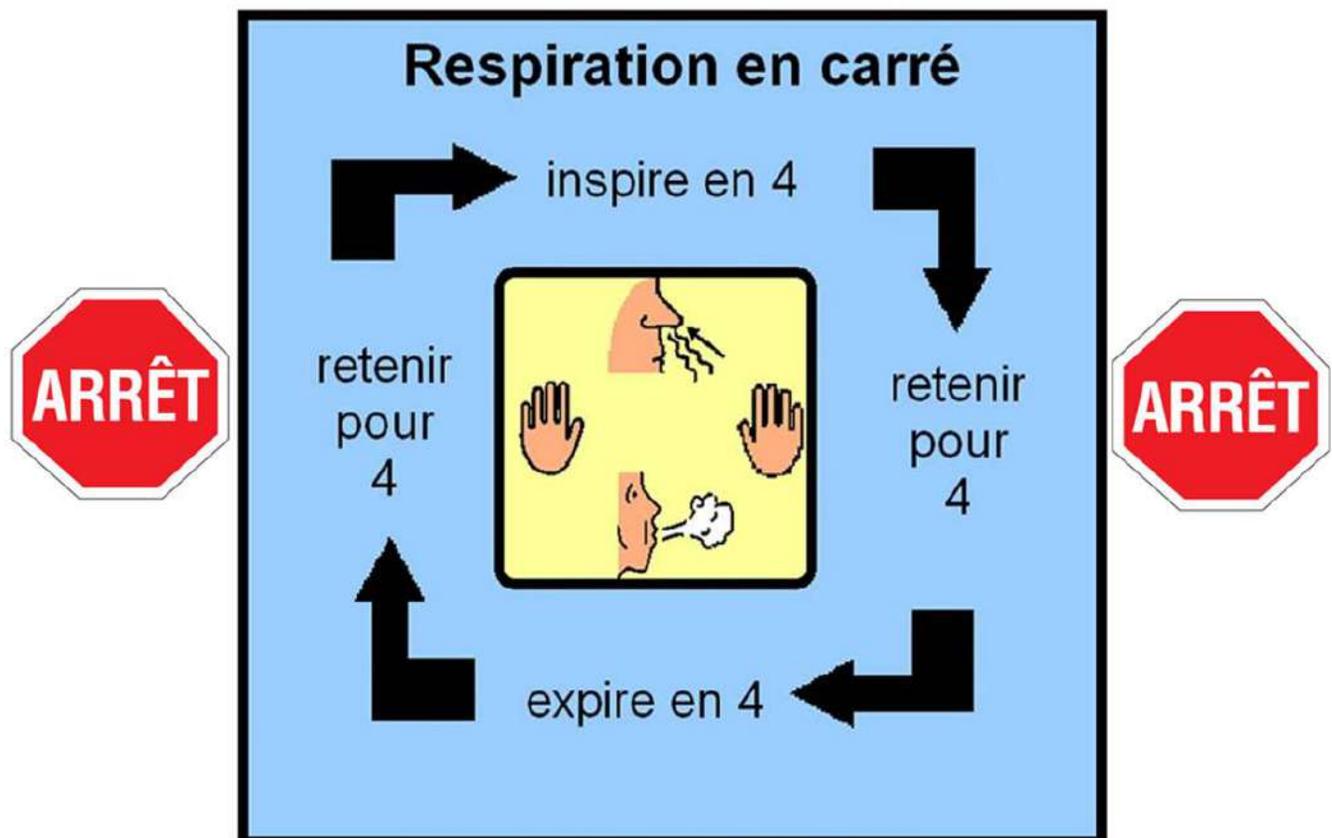


Semaine 4
22 au 28 juin



Je pratique la
respiration
profonde.

La respiration profonde est une technique qui nous aide à retrouver le calme.



Semaine 5
29 juin au 5 juillet



Je pratique à
m'habiller
indépendamment
et à enfiler
mes espadrilles
moi-même.

Suggestions

- Mettre des bas, un chandail, un pantalon
- Attacher des boutons
- Attacher la fermeture éclair
- Enfiler un manteau, des souliers ou des bottes

Les lacets: 3 idées pour
apprendre à faire des
boucles



Semaine 6
6 au 12 juillet

Je pratique l'alphabet.

ABC

Suggestions

- Remarquer que l'alphabet est partout dans notre entourage comme sur les boîtes de céréales, sur les bouteilles de jus, sur les panneaux routiers, sur le tube de dentifrice, sur les boîtes de conserves, sur les affiches, etc.
- Pratiquer l'alphabet et identifier les lettres du nom de l'enfant en utilisant ce qui se trouve dans son entourage.

Chanson de l'alphabet

ABC

Mon mémo des lettres et des sons

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
												
<u>a</u> mis	<u>b</u> anane	<u>c</u> arotte	<u>d</u> ent	<u>r</u> equin	<u>f</u> usée	<u>g</u> irafe	<u>h</u> ibou	<u>i</u> gloo	<u>j</u> us	<u>k</u> araté	<u>l</u> it	<u>m</u> outon

n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
												
<u>n</u> uage	vé <u>o</u>	<u>p</u> omme	co <u>q</u>	<u>r</u> obe	<u>s</u> erpent	<u>t</u> ortue	<u>u</u> sine	<u>v</u> ache	ki <u>wi</u>	<u>x</u> ylophone	<u>y</u> oyo	<u>z</u> èbre

y	é	è	ê	o	s (z)	c (s)	ch	qu	g
						 			
cy <u>g</u> ne	<u>é</u> cole	<u>l</u> èvres	<u>f</u> ête	<u>b</u> ol	chemi <u>s</u> e	glac <u>e</u> suç <u>o</u> n	<u>ch</u> at	<u>qu</u> atre	<u>g</u> omme

Semaine 7
13 au 19 juillet



Je me pratique
à bien tenir
un crayon.

Si je suis droitier

Si je suis gaucher



PRISE DU CRAYON 2: L'histoire de la voiture présentée aux enfants (ergothérapie)

PRISE DU CRAYON

Une histoire pour apprendre
à tenir le crayon

VERSION
pour ENFANTS



Semaine 8
20 au 26 juillet

Je reconnais certaines lettres de mon nom.

Suggestions

- Imprimer le nom de l'enfant, ensuite l'enfant copie son nom (la première lettre en majuscule, le reste en lettres minuscules)
- Imprimer le nom de l'enfant avec un surligneur, ensuite l'enfant trace par-dessus les lettres avec son crayon à mine
- Chercher partout dans l'entourage pour trouver les lettres de son nom
- Trouver son nom sur une page parmi les noms des autres membres de sa famille



Semaine 9
27 juillet au 2 août



Je range mes jouets
lorsque j'ai fini de
jouer et je range mes
effets personnels.

Suggestion

- Créer de l'ordre en rangeant ses effets personnels et ses jouets incite le sens de l'organisation chez l'enfant et avance un sentiment de routine

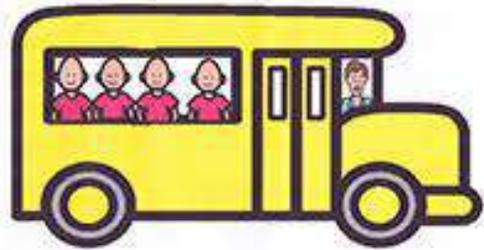
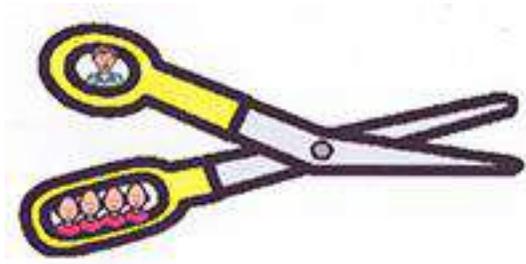
Chanson du rangement





Truc pour apprendre à bien tenir des ciseaux

Le conducteur ou la conductrice (le pouce) est à l'avant.
Les élèves (les quatre doigts) sont ensemble.



- Couper en ligne droite, en zigzag, sur des lignes pointillées, en cercle
- Couper des gros et des petits morceaux de papier



Semaine 11
10 au 16 août

Je me pratique
à emballer, à fermer
et à ouvrir mon sac
à dos.

Suggestions

- Ranger les items lourds/gros (boîte à dîner, souliers, livre) en premier, au fond du sac
- Placer les items légers/petits (vêtements, bricolage, correspondance pour parents, etc.) en dernier, par-dessus
- Ouvrir et fermer la fermeture éclair
- Enfiler le sac sur son dos une fois plein et fermé



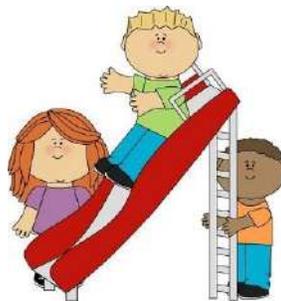
Semaine 12
17 au 23 août

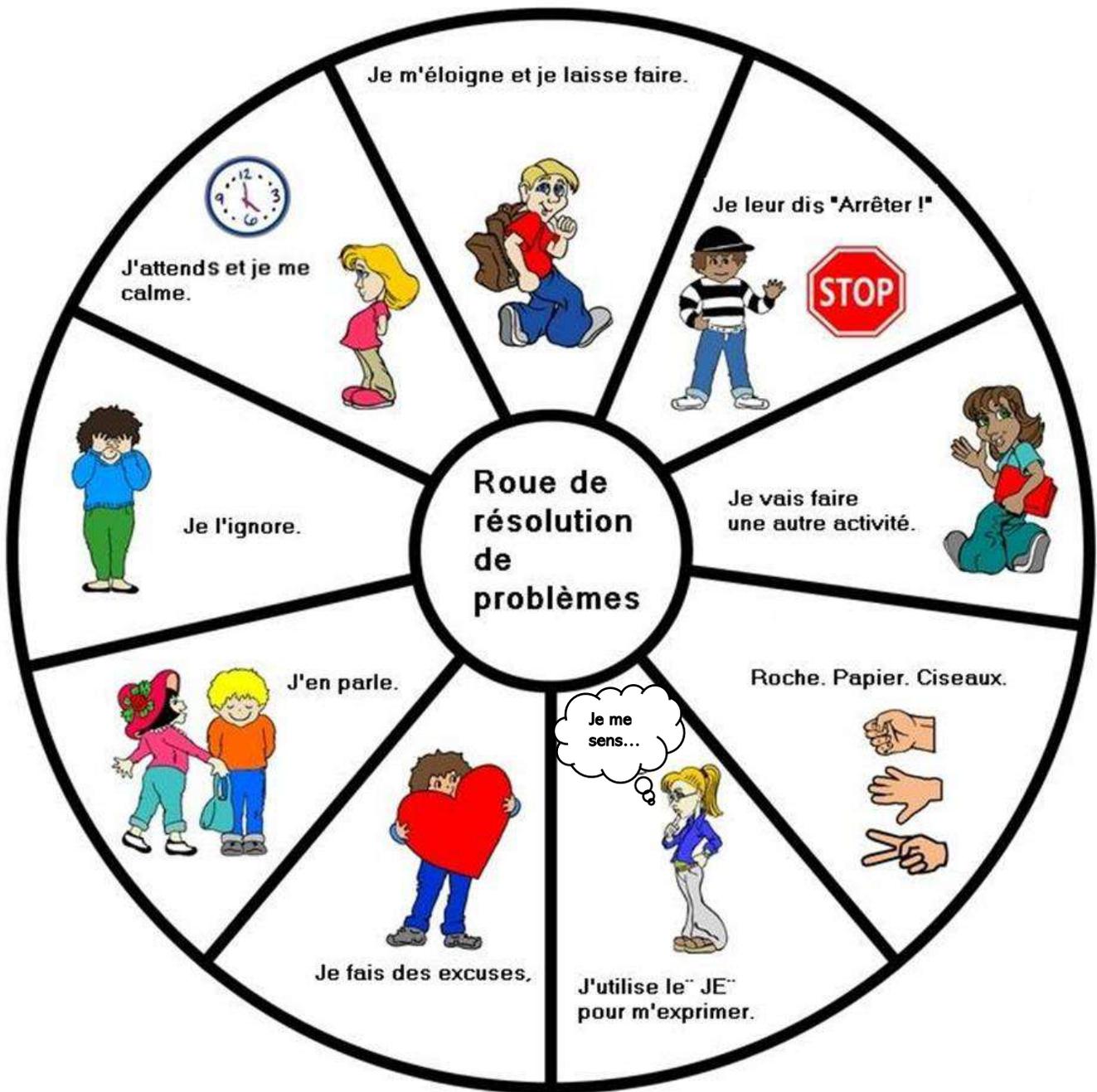
Je pratique à être
patient et à attendre
mon tour.

5 trucs pour faire patienter votre enfant



Apprendre à attendre son tour





Habili TED

<http://www.pinterest.com/oldboarantiques/autism/>

Semaine 13
24 au 30 août



Je me pratique à
ouvrir et à fermer
les contenants de ma
boîte à dîner.

Suggestions

- Enlever les couvercles de divers contenants de plastique
- Enfoncez une paille dans une boîte de jus
- Défaire et enlever l'emballage plastique de certains aliments (fromage à effilocheur (cheese string), barre granola, sac de craquelins/biscuits, yogourt, etc.)
- Ouvrir une bouteille isolante (thermos), une bouteille d'eau

Le guide alimentaire canadien





Semaine 14
31 août au 6 septembre

J'entreprends une
routine du soir
et je me couche tôt.

Suggestions

- Faire une activité calme avant d'entreprendre la routine du soir avant l'heure du coucher
- Prendre un bain ou une douche
- Mettre son pyjama
- Brosser les dents
- Aller aux toilettes
- Lire une histoire avec un parent/adulte



Carte sommeil

À échanger une fois contre :

- ★ 1 visite d'un parent
- ★ 1 verre d'eau
- ★ 1 câlin pour la nuit
- ★ 1 bisou pour la nuit

LA ROUTINE DU COUCHER

Départ

Souper



Se brosser
les dents



Lecture
d'histoire



Dire trois
pensées de
gratitude

Débarasser
la table

Se doucher
ou prendre
un bain

Se
mettre
en
pyjama

calins +
bisous
XOXO

ARRIVÉE

Bonne
nuit!

19h30

Le rire et le sommeil,
chacun en quantité
suffisante, sont les
meilleurs remèdes du
monde.



PROVERBE IRLANDAIS



LE SOMMEIL

Dormir est un besoin

Tout comme manger, boire, bouger, notre corps a besoin de dormir. Les enfants ont des besoins différents de ceux des adultes. Un sommeil de qualité passe par une durée suffisante et quelques règles à respecter.



De 3 à 5 ans :
les enfants ont besoin
de 10 à 13 heures de
sommeil.



De 6 à 12 ans :
ils devraient dormir
entre 9 et 12 heures.

Les ennemis du sommeil

-  On évite de décaler les horaires de sommeil ; les horaires de coucher et de lever doivent être sensiblement les mêmes tous les jours (en respectant la durée de sommeil dont l'enfant a besoin).
-  2 Heures avant le coucher, on éteint les écrans lumineux (ordinateurs, tablette, consoles de jeu, smartphones, télévision) qui trompent le cerveau en lui faisant croire qu'il fait encore jour, ce qui bloque la sécrétion de mélatonine "l'hormone du sommeil".
-  On supprime les sodas à base de cola qui contiennent de la caféine
-  2 Heures avant le coucher, on évite les activités qui éveillent comme le sport, les jeux vidéos car ils demandent de la concentration et peuvent être excitant et frustrants



A quoi ça sert ?

Dormir suffisamment permet, d'être plus attentifs, plus concentrés et d'améliorer les facultés d'apprentissage. Outre les effets bénéfiques sur la mémoire, un sommeil réparateur permet aux enfants d'être plus en forme mais aussi d'être mieux moralement, d'avoir moins de risque de surpoids voire d'obésité, de diabète et d'être moins malade (système immunitaire plus efficace).



Si vous rencontrez des problèmes avec le sommeil de votre enfant (difficultés de coucher, ronflement, fatigue, cauchemars, somnambulismes, terreurs nocturnes...) parlez-en au médecin qui suit l'enfant ; des solutions existent.



Pour en savoir plus sur le sommeil des enfants :

www.sommeil0-18.fr

