

## RAPPEL      RAPPEL      RAPPEL      RAPPEL

### COMMENT PRÉVENIR LES POUX DE TÊTE?

Garder les cheveux longs attachés.

#### Rappeler aux enfants :

- d'éviter de se coller la tête contre celle des autres
- de placer tuque, casquette et foulard dans la manche de leur manteau.

#### Examiner régulièrement la tête des enfants.

Il n'existe pas de traitement de prévention. Seuls un dépistage et un traitement rapides des personnes atteintes peuvent prévenir la propagation des poux de tête.

**La collaboration des parents est essentielle pour la prévention et le contrôle des poux de tête.**

#### Lunch et collation :

Un lunch équilibré doit inclure une variété d'aliments choisis selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. La collation est considérée comme un complément alimentaire. Elle ne doit pas, sauf exception, remplacer un repas. Idéalement, elle est consommée 2 heures avant ou après un repas. Bienvenue aux fruits, légumes, fromage et yogourt.

#### Sommeil :

Il ne faut pas sous estimer la routine du coucher, elle est très importante puisqu'elle sécurise votre enfant. **C'est entre 7 et 8 h p.m. qu'il doit être mis au lit.**

#### Yeux et oreilles :

Une visite chez le dentiste et un examen de la vue sont nécessaires à 5 ans.

#### Bouger, jouer dehors :

L'activité physique quotidienne stimule le développement physique et intellectuel de votre enfant. Il faut donc encourager nos petits à aller jouer dehors tout au long des saisons de l'année.

## QUE DOIS-JE SAVOIR POUR ALLER À LA MATERNELLE?

### JE SUIS GRANDE



### JE SUIS GRAND



### J'AI 4-5 ANS

## CONNAÎTRE MON NOM

Jouer au facteur ou aux devinettes (qui est là?) afin que l'enfant connaisse son nom, son prénom et le nom de sa rue.

## M'HABILLER ET ME DÉSHABILLER SEUL

Donner à l'enfant de vieux vêtements, des souliers et des ceintures afin qu'il se costume et apprenne à utiliser des lacets, des boutons et des fermetures à glissière.

Pour l'école, faire porter à l'enfant des vêtements faciles à mettre et à enlever et faciles d'entretien.

## ALLER AUX TOILETTES

Montrer à l'enfant à bien descendre ses vêtements et ses sous-vêtements. Montrer à l'enfant à s'essuyer jusqu'à ce que le dernier papier soit propre.

Montrer à l'enfant à tirer la chasse d'eau et à se laver les mains par la suite (se placer derrière l'enfant et, en posant nos mains sur ses mains, faire les mouvements du lavage des mains : ouvrir le robinet, frotter avec le savon, rincer, sécher).

Attention aux collants et aux pantalons trop serrés ou trop difficiles à déboutonner ou à descendre.

## BIEN SE MOUCHER

Apprendre à l'enfant à utiliser un papier mouchoir, à se moucher aussi souvent que nécessaire et de la bonne manière (fermer la bouche, boucher une narine et souffler doucement dans le mouchoir; recommencer avec l'autre narine) et à jeter le papier mouchoir dans un panier.

## M'ÉLOIGNER DE MAMAN QUELQUES HEURES ET M'APPRIVOISER AUX AUTRES

Si possible, faire visiter à l'enfant sa future école et sa future classe.

Présenter à l'enfant d'autres enfants qui seront dans sa classe.

Laisser l'enfant choisir ses compagnons et régler lui-même ses différents.

Lui raconter des histoires où un enfant vivra les mêmes situations (exemple : un petit garçon va à l'école le matin et après, sa maman vient le chercher...)

Jouer avec l'enfant à des jeux de groupe et lui apprendre à attendre son tour.



Je brosse mes dents



Je colorie et je dessine



Je joue dehors

N.B. L'entrée à l'école est une étape importante dans la vie de votre enfant. Il doit s'adapter à un monde nouveau, différent de tout ce qu'il a connu jusque là. Il se peut que votre enfant réagisse à son entrée à l'école par un comportement inhabituel : difficultés à dormir (pleurs, peurs), énurésie (pipi au lit), agressivité, manque d'appétit. Vous ne devez pas vous inquiéter inutilement. Encouragez votre enfant à vous parler de ses inquiétudes, faites preuve de patience et d'écoute avec lui : cela l'aidera à se sentir plus à l'aise dans son nouveau milieu.