



Comment tant de plaisir peut-il rendre mon enfant prêt pour l'école?

Nos enfants regardent attentivement ce que nous faisons.

Voulez-vous qu'ils fassent de l'exercice? Allez jouer avec eux, faire une promenade, ou faire du vélo ensemble. Il leur fera savoir que c'est un choix de vie, pas seulement ce que les enfants ont à faire. Vous voulez qu'ils mangent des aliments sains? Choisissez des fruits, légumes, grains entiers et beaucoup d'eau. Laissez-les vous aider à l'achat des aliments en faisant une liste et de les laisser vérifier le tout pendant que vous mettez des aliments dans votre panier. Voulez-vous qu'ils dorment bien? Établissez un coucher régulier, et une routine qui pourrait inclure un bain ou la lecture d'un livre. Les enfants qui sont bien reposés mangent un petit déjeuner sain et sont prêts à apprendre!

Essayez ces choses à la maison!

- **Sauter à la corde.** Placez un morceau de vieille corde à linge (corde) ou une corde à sauter régulière sur le plancher ou parterre. Dites à votre enfant de sauter par-dessus la corde. Attachez une extrémité de la corde à une chaise ou au pied d'une table et permettez à votre enfant de sauter en arrière et en avant à différents niveaux jusqu'à ce qu'il soit confiant de sauter. Choisissez une corde à sauter de longueur appropriée pour votre enfant et lui montrer comment tenir une extrémité dans chaque main et balancer la corde sur la tête et puis sauter. La pratique aidera votre enfant à développer la compétence à sauter la corde.
- **Manger un repas ensemble.** Préparez un repas avec vos enfants pour toute la famille. Chacun peut choisir de faire quelque chose qu'il aime manger, mais seulement après avoir accepté que tout le monde mangera le tout à la table, et pas seulement leur propre favori. Encouragez les mangeurs difficiles à essayer quelque chose de différent et faire des repas de famille un moment heureux.
- **Faire de beaux rêves.** Utilisez une routine du coucher simple, régulière. Ça ne doit pas durer trop longtemps et doit avoir lieu principalement dans la chambre où l'enfant va dormir. Il peut s'agir de quelques activités simples, calmes, comme une collation, un bain, des câlins, dire bonsoir, et une histoire ou berceuse. Les types d'activités dans la routine dépendront de l'âge de l'enfant.



Comment tant de plaisir peut-il rendre mon enfant prêt pour l'école?

Nos enfants regardent attentivement ce que nous faisons.

Voulez-vous qu'ils fassent de l'exercice? Allez jouer avec eux, faire une promenade, ou faire du vélo ensemble. Il leur fera savoir que c'est un choix de vie, pas seulement ce que les enfants ont à faire. Vous voulez qu'ils mangent des aliments sains? Choisissez des fruits, légumes, grains entiers et beaucoup d'eau. Laissez-les vous aider à l'achat des aliments en faisant une liste et de les laisser vérifier le tout pendant que vous mettez des aliments dans votre panier. Voulez-vous qu'ils dorment bien? Établissez un coucher régulier, et une routine qui pourrait inclure un bain ou la lecture d'un livre. Les enfants qui sont bien reposés mangent un petit déjeuner sain et sont prêts à apprendre!

Essayez ces choses à la maison!

- **Sauter à la corde.** Placez un morceau de vieille corde à linge (corde) ou une corde à sauter régulière sur le plancher ou parterre. Dites à votre enfant de sauter par-dessus la corde. Attachez une extrémité de la corde à une chaise ou au pied d'une table et permettez à votre enfant de sauter en arrière et en avant à différents niveaux jusqu'à ce qu'il soit confiant de sauter. Choisissez une corde à sauter de longueur appropriée pour votre enfant et lui montrer comment tenir une extrémité dans chaque main et balancer la corde sur la tête et puis sauter. La pratique aidera votre enfant à développer la compétence à sauter la corde.
- **Manger un repas ensemble.** Préparez un repas avec vos enfants pour toute la famille. Chacun peut choisir de faire quelque chose qu'il aime manger, mais seulement après avoir accepté que tout le monde mangera le tout à la table, et pas seulement leur propre favori. Encouragez les mangeurs difficiles à essayer quelque chose de différent et faire des repas de famille un moment heureux.
- **Faire de beaux rêves.** Utilisez une routine du coucher simple, régulière. Ça ne doit pas durer trop longtemps et doit avoir lieu principalement dans la chambre où l'enfant va dormir. Il peut s'agir de quelques activités simples, calmes, comme une collation, un bain, des câlins, dire bonsoir, et une histoire ou berceuse. Les types d'activités dans la routine dépendront de l'âge de l'enfant.

