

Thème : la rentrée scolaire

Quel est le secret des enfants autonomes, créatifs, ouverts aux apprentissages, confiants et en santé ? Comment favoriser la réussite scolaire et sociale de votre enfant ?

Il n'y a pas de magie là-dedans : si vous voulez que votre enfant développe son autonomie, sa créativité, son intelligence, son estime de soi et sa santé, vous devez agir en conséquence. Mais dans le tourbillon du quotidien, il est facile de perdre de vue ces objectifs. Ainsi, je vous propose un thème mensuel, en lien avec les saisons ou les événements du calendrier, qui vous donne quelques pistes pour y arriver. Chaque jour, tentez de prioriser l'une ou l'autre des 20 rubriques de ce thème. Votre enfant développera ainsi tous les aspects de sa vie et en conséquent, il vivra du positif à l'école et dans la vie de tous les jours.



Gastronomie

Voilà le moment de cuisiner avec votre enfant. C'est l'occasion de l'initier aux bons aliments, de l'amener à se débrouiller éventuellement seul dans la cuisine et de travailler les habiletés mathématiques et de lecture (en suivant une recette). De plus, s'il participe à la cuisine, votre enfant sera davantage porté à manger ce qu'il y a dans son assiette.



Apprentissages académiques

Quels sont les apprentissages scolaires que vous pouvez favoriser à la maison ? Vous aurez ici des pistes pour intervenir dans les apprentissages de vos enfants, selon leur niveau scolaire.



Estime de soi

Se voir avec des lunettes ensoleillées, voilà un grand défi de la vie. Il est si facile de se dénigrer soi-même et de ne pas avoir confiance en ses capacités. Comme parents, vous avez un rôle capital à jouer pour développer l'estime et la confiance en soi de votre enfant. Cette rubrique vous fournira quelques pistes d'actions en ce sens.



Environnement

Les valeurs reliées à l'environnement sont ici mises de l'avant de façon concrète. Qu'est-ce que votre enfant et vous pouvez poser comme gestes pour préserver notre environnement ? Cette section vous proposera des défis à relever pour devenir une famille «verte».



Lecture

La lecture et le fait de raconter des histoires sont à la base du développement du vocabulaire chez les jeunes et de l'acquisition de meilleures capacités en orthographe. La lecture et les histoires suscitent en plus l'imagination.



Je t'aime... de toutes les façons

On oublie parfois de démontrer notre amour à nos enfants ou notre conjoint. Par de petites actions originales ou amusantes, cette rubrique vous permet de développer votre relation avec votre enfant.



Activités physiques

Pour avoir un corps en santé, il faut bouger. Ici, vous trouverez des idées d'activités pour bouger en famille. Saurez-vous être un modèle pour votre enfant ?



Créativité

Ici, les arts sont mis de l'avant. Qu'il s'agisse de faire un bricolage ou de redécorer sa chambre, votre enfant devra mettre à profit ses idées pour créer en toute liberté. Important : ce n'est pas le résultat qui compte ici, mais bien le processus. Laissez aller votre enfant, même si vous trouvez que ce qu'il fait n'est pas «beau». Le but est de s'amuser et de ne pas censurer les idées et la création.



Récompenses et bonus

Une petite entrave à la routine habituelle, une activité ou une tradition spéciale à instaurer dans le quotidien, voilà autant de manières de vaincre la routine. Cela permet à tous de respirer un peu et cela peut motiver les enfants à donner leur 100% le reste du temps.



Plein air

Prendre l'air est bon pour la santé. Mais que faire à l'extérieur ? Des idées vous sont suggérées pour approfondir le thème tout en respirant de l'air frais en famille.



Loisirs

Jouer à un jeu existant ou inventer les règlements d'un nouveau jeu, voilà ce qui permet de tisser des liens en famille, de développer un sain esprit de compétition, de développer diverses stratégies de jeu et d'être créatif. Qu'attendez-vous pour jouer?



Prendre ses responsabilités

Un enfant responsable à la maison a toutes les chances d'être aussi responsable à l'école. Cette rubrique vous suggère des responsabilités que vous pouvez octroyer à votre enfant, selon son âge. Le fait de demander à votre enfant d'effectuer certaines tâches peut vous paraître plus long à court terme que de tout faire vous-même. Vous serez toutefois bien vite gagnant quand votre enfant aura développé le sens des responsabilités et que vous n'aurez pas à toujours suivre derrière lui.



Relaxation

Comment combattre le stress quand la vie familiale va si vite ? Cette rubrique vous propose quelques méthodes à mettre en place.



Do you speak English ?

Le bilinguisme est sans contredit un atout majeur de nos jours. Profitez de chaque thème pour introduire quelques phrases ou mots de vocabulaire. Introduisez ces mots dans vos conversations, utilisez un petit cahier pour noter les mots qui sont acquis, faites des devinettes dans l'auto (Comment dit-on ? ...). Mettez les enfants au défi de retenir tous les mots de la semaine et faites un petit quiz en fin de semaine pour voir qui a le plus retenu. Bref, sautez sur toutes les occasions d'introduire un peu de vocabulaire anglais.



Gestion du temps

La ponctualité, le fait d'être capable de terminer quelque chose à temps et dans un temps raisonnable, voilà autant d'habiletés qui ne sont pas innées chez bien des enfants. Afin d'aider votre enfant à bien gérer son temps et à vous aider à gérer votre temps familial de façon optimale, cette rubrique vous propose des trucs et des défis à mettre en pratique.



Stimulation de bébé

Comme chaque thème vise surtout les enfants du préscolaire et du primaire, cette section permet de ne pas laisser les plus petits en reste. Elle comporte quelques idées pour stimuler vos plus jeunes enfants (0-3 ans).



Raconte-moi

Prendre le temps de questionner son enfant et de parler avec lui, c'est lui accorder de l'importance, développer son vocabulaire, l'amener à structurer sa pensée, le pousser à améliorer ses arguments, etc. Bref, sautez sur l'occasion de discuter avec votre enfant au retour de la classe, pendant les repas et / ou avant le coucher. Vous en tirerez bien des bénéfices.



La clé du succès

Visualisation, loi de l'attraction, le secret, pensée positive, appelez cela comme vous voulez ! Cette rubrique vous proposera une phrase à répéter en famille, pour une vision positive de la vie. Les jeunes sont des éponges qui absorbent facilement toutes sortes de conceptions de la vie, alors n'attendez pas avant de développer leur côté positif.



À l'assaut d'Internet

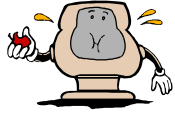
Familier ou pas avec le Web, vous ne connaissez peut-être pas de sites amusants et éducatifs à proposer à vos enfants. Vous trouverez ici des sites susceptibles de plaire à vos enfants. Sans publicité et de nature non commerciale, ces sites conviennent tout à fait aux jeunes.



Musique

Développez l'oreille musicale de votre enfant, son sens du rythme et même ses habiletés mathématiques (en comptant les temps) en faisant de la musique en famille. C'est aussi l'occasion de stimuler la créativité de votre enfant.

Thème : la rentrée scolaire



Dictées virtuelles

http://www.luclau.net/dictee/framepup_dictee.html

Trente-sept dictées virtuelles permettent aux élèves de 2^e de mettre leur français en pratique de façon amusante. Les élèves en difficulté de 3^e année ou plus peuvent aussi effectuer ces dictées pour améliorer leur français.

Le matou matheux / Calculs mentaux

<http://matoumatheux.ac-rennes.fr/accueilniveaux/accueilmental.htm>

Ce site français offre plusieurs exercices de calcul mental. L'élève choisit le type d'exercice et le temps souhaité pour répondre à chaque question (entre 5 et 18 secondes). Il se munit d'une feuille pour répondre aux questions qui sont affichées automatiquement à toutes les X secondes. Après 10 questions, les réponses apparaissent et l'enfant peut s'autocorriger. Voilà une excellente façon de développer ses habiletés en calcul et de tenter d'aller de plus en plus vite.

Le grenier de Bisou

<http://www4.tfo.org/jeux/bisou//>

Les petits voudront aussi apprendre comme les grands. Faites-leur découvrir ce site pour les initier aux nombres, à l'alphabet, à la routine matinale, aux métiers, etc.



Une rentrée écologique

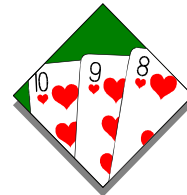
5 ans et plus

Il n'est jamais trop tôt pour sensibiliser votre enfant à l'environnement. Une façon concrète de le faire lors de la rentrée scolaire est de préconiser le lunch écologique. Il s'agit d'un lunch qui ne génère aucun déchet. Donc, optez pour les denrées vendues en grosses portions et mettez-le dans des contenants lavables et réutilisables. Vous économiserez en plus sur le coût des denrées alimentaires. Des produits scolaires faits de matières recyclées sont aussi vendus.



Gestion du temps créative

Avec la rentrée scolaire, vous voudrez sûrement avoir un calendrier mensuel des dates importantes sur le réfrigérateur ou sur un babillard. Invitez vos enfants à collaborer pour créer un joli cadre magnétique qui soutiendra le calendrier. Les enfants peuvent aussi créer chacun leur cadre, et vous alternerez d'un mois à l'autre. Les magasins du dollar vendent des aimants autocollants et une foule de petits items décoratifs que les enfants pourront utiliser pour une œuvre 3D. Si vous préférez le babillard, invitez les jeunes à le peindre et à y coller des éléments décoratifs. Note : les quincailleries vendent des plaques murales faites de matériel comme un babillard. Vous pourriez en acheter une ou deux pour créer un vaste babillard mural coloré qui servira à afficher les œuvres des enfants et le calendrier scolaire.



Des jeux pour apprendre

Plusieurs jeux de société mettent en pratique des habiletés scolaires. Chez les plus jeunes, le jeu de serpents et échelles permet de s'habituer à compter. Vous pouvez facilement en créer un, ce qui obligera votre enfant à écrire les nombres jusqu'à 100 et à laisser aller sa créativité pour décorer la planche de jeu. D'autres jeux peuvent être effectués, comme le jeu du dictionnaire. Vous proposez alors trois mots et une seule définition. Votre enfant doit associer la bonne définition au mot. C'est une belle façon d'acquérir du vocabulaire. Même les plus jeunes enfants pourront essayer d'y jouer. Mis à part ces jeux, vos enfants ont sûrement des idées de jeux qui pourraient les aider à mieux apprendre leurs leçons. Pourquoi ne pas inventer un jeu de ce genre ensemble ?



Doux septembre

Septembre réserve encore de belles journées. Profitez-en pour faire la période des devoirs et des leçons dehors !



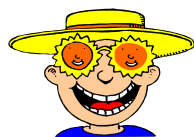
L'art des lunchs

5-12 ans

Si votre enfant dîne à l'école, impliquez-le dans la création de ses lunchs afin de développer son autonomie. Aidez votre enfant à préparer son lunch la veille en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien. Aidez-le à préparer des crudités ou à couper des tranches de fromage pour développer sa motricité fine. En mesurant sa portion à partir des restes du souper, votre enfant peut développer des habiletés mathématiques (fractions).

10 ans et plus

Relevez le défi « Sandwich créatif » : il s'agit de trouver le plus de combinaisons possible de sandwichs. Variez les pains, les assaisonnements et la viande ou aliment de résistance (tofu, œufs...). Notez ces combinaisons sur une feuille accessible en tout temps, pour vous inspirer lors de la création de sandwichs. Cet exercice touche également les mathématiques : calculer le nombre de possibilités sans en oublier.



Je suis capable

Pour tous

Portez une attention particulière à votre enfant en ces premières journées de classe. Dites-lui comment vous êtes fiers de ses réussites académiques, mais surtout comportementales (se rendre à l'école seul, être à temps pour le départ, conserver son matériel propre, faire ses devoirs, etc.). Mettez en évidence tout ce que votre enfant est capable de faire, pour rehausser son estime de lui. Votre enfant doit avoir confiance en lui pour bien réussir à l'école, et vous avez un important rôle à jouer dans le développement de cette confiance. N'hésitez pas à le féliciter, en tout temps. Félicitez aussi vos plus petits et faites-leur remarquer les habiletés qu'ils possèdent déjà et qui leur seront utiles, une fois à l'école.



Histoire

1 - 8 ans

Afin de mettre des mots sur les émotions de la rentrée, inventez une petite histoire que vous raconterez à votre enfant. Ce récit mettra en vedette un enfant ou même un petit animal qui commence l'école. Demandez à votre enfant de vous aider à construire la trame de l'histoire. Comment se sent le personnage lors de sa première journée d'école ? Que se passe-t-il lors de cette première journée ? Quel est le problème vécu par le personnage ? Comment le résout-il ? Cette mise en scène inventée pourrait potentiellement vous informer sur ce que votre enfant vit réellement à l'école et ce qu'il trouve plus difficile. Vos plus jeunes enfants pourront prendre plaisir à écouter vos histoires.



Mes choses, je m'en occupe!

Pour tous

Incitez votre enfant à ne pas perdre les objets qu'il apporte à l'école. Établissez d'avance des conséquences claires en cas de négligence de son matériel scolaire. Votre enfant peut d'ailleurs identifier lui-même tous ses objets scolaires, même les plus petits. S'il ne sait pas écrire, écrivez son nom sur de petits collants qu'il pourra lui-même coller sur ses choses.



À temps pour l'école

Pour tous

La routine matinale est d'une importance capitale. N'attendez pas la journée de la rentrée pour la mettre en branle. Deux semaines avant, commencez à allonger le temps de sommeil et habituez graduellement votre enfant à se lever tôt. Ensemble, établissez une routine efficace (ex : sac, lunch et vêtements préparés la veille, puis le matin : lever, habillage, déjeuner, hygiène et départ). Ajoutez un élément de loisir comme dernier élément de la routine, afin de motiver votre enfant à être prêt rapidement. Utilisez une sonnerie pour indiquer qu'il est temps de s'habiller pour partir, si votre enfant rechigne à quitter son loisir matinal.



Raconte-moi

Pour tous

Le début de l'année scolaire apporte un vent de nouveautés dans la vie de votre enfant. Questionnez-le sur ce qui se passe à l'école dès son retour de la classe (ou dans la voiture, après le service de garde). Profitez de l'heure du souper pour continuer la conversation. Voici des pistes :

- Quels sont tes nouveaux et tes anciens amis dans ta classe?
- Comment trouves-tu ton professeur ?
- Comment est ton local de classe ? Ton pupitre ?
- Ton matériel scolaire semble-t-il intéressant ?
- Comment se déroule ta journée ?
- Qu'as-tu appris aujourd'hui ?
- Quels sont tes devoirs ? As-tu besoin d'aide ?

Vos enfants plus jeunes seront aussi curieux de savoir ce que leur grand frère ou grande sœur fait pendant la journée. Cela les préparera indirectement à leur propre rentrée scolaire.



Massage pour mieux réussir

Saviez-vous que les massages peuvent aider votre enfant à réussir à l'école ? Ceux-ci ont des effets bénéfiques sur la capacité de concentration de l'enfant, son estime de soi et l'enrayement du stress, voilà qui est très pratique pour bien évoluer dans le milieu scolaire ! En plus, en faisant un massage à votre enfant, vous passez du temps de qualité et développez votre relation avec votre enfant. Un simple massage du cou et du dos (sur chaise ou étendu) peut faire l'affaire. Sinon, les mains et les pieds peuvent être massés pendant que vous relaxez sur le sofa. Une musique douce et l'utilisation d'une huile ou crème pour le massage agrémentent l'expérience. Vous pouvez même inviter votre enfant à concocter sa propre huile de massage : trois gouttes d'huiles essentielles au choix (lavande, vanille, etc.) pour quatre cuillerées à soupe d'huile (de pépins de raisin, de tournesol ou de noyaux d'abricots, disponibles en épicerie). Invitez votre enfant ou votre ado à faire ses petites recherches sur Internet pour connaître les vertus de chaque huile essentielle.



Des apprentissages essentiels

5 ans

En commençant la maternelle, il est bien que votre enfant puisse déjà écrire son prénom. Montrez-lui à l'écrire correctement, c'est-à-dire avec une majuscule au début et des lettres minuscules ensuite. Apprenez à votre enfant à compter au moins jusqu'à 10.

6 ans

Si votre enfant ne connaît pas son alphabet, vous pouvez lui montrer avant l'arrivée en 1^{re} année. Cela lui facilitera la vie.

7 ans et plus

Révisez les tables d'additions, de soustractions et, le cas échéant, de multiplications et de divisions. Ces données doivent être apprises par cœur.



Back to school

2 ans et plus

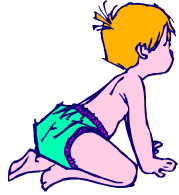
Voici quelques mots de vocabulaire anglais que vous pourriez vous amuser à apprendre. En faisant le sac d'école ou en regardant l'agenda de votre enfant après la classe, le moment semble idéal pour introduire ses mots.

Crayon : pencil	Gomme à effacer : eraser
École : school	Mathématique : mathematics
Devoir : homework	Français : French
Leçon : lesson	Anglais : English
Lire : to read	Écrire : to write



Souligner la rentrée!

La rentrée, c'est le temps de dire adieu aux vacances et de s'ajuster à une foule de nouveautés. C'est aussi une fin de semaine de trois jours (Fête du travail), alors pourquoi ne pas instaurer une tradition familiale à ce moment ? Ainsi, chaque année, organisez une activité spéciale lors de cette fin de semaine : séjour ou visite touristique, dodo chez les grands-parents en famille, journée pyjama, excursion en plein air dans votre lieu de prédilection, etc. Qu'est-ce qui ferait plaisir à votre petite famille ?



Bébé va à l'école

Même si votre poupon ne fréquente pas l'école, il peut bénéficier du matériel scolaire. Ainsi, les marqueurs peuvent être utilisés pour apprendre les couleurs ou compter jusqu'à 3 avec un poupon de plus d'un an. Votre bébé de 6 mois pourra pratiquer sa motricité en tentant d'agripper les crayons. Utilisez une couverture et cachez les crayons. Votre bébé de 8-9 mois devra la soulever pour les trouver. Pour les 2-3 ans, vous pouvez jouer à la cachette scolaire. Mettez du matériel scolaire en évidence et cachez un élément dans le sac d'école. Sauront-ils se souvenir de celui qui est disparu ? Posez-leur des questions sur le matériel qu'ils voient : trouve un objet bleu, plat, doux, dur, plus gros que..., plus petit que... voilà autant de concepts que votre enfant pourra acquérir.



En forme pour la rentrée

Pour tous

Votre enfant doit peut-être marcher pour se rendre à l'école. Si c'est le cas, effectuez à l'occasion le parcours vers l'école avec lui. Cette marche de santé vous fera du bien à tous les deux et vous pourrez indiquer à votre enfant les consignes de sécurité à respecter lorsqu'il marche seul. Si vous êtes de nature compétitive, minutez le temps requis pour effectuer le trajet et tentez de diminuer ce temps chaque fois que vous refaites cette marche. Amenez vos plus jeunes enfants lors de la marche. Ils pourront utiliser le tricycle ou être promenés en carrosse.



Une dose d'amour...

Pour tous

Votre enfant vit un moment stressant, il a besoin de votre affection. Profitez de cette semaine pour lui démontrer tout votre amour de diverses façons. Déposez de petits billets doux dans son sac à lunch ou son sac d'école. Préparez-lui son repas préféré. Prévoyez une activité spéciale. Bref, faites-lui plaisir en développant votre relation.



Si tu aimes ton école...

5-10 ans

Pourquoi ne pas inventer une petite chanson pour célébrer la rentrée ? Vous pourrez l'utiliser pour agrémenter l'heure du coucher ou la chanter dans l'auto, en chemin pour l'école. Sur l'air de « Si tu aimes le Soleil », voici une façon de chanter et de revoir ses leçons :

Premier couplet

Si tu aimes ton école, épelle (choisir un mot)...

Si tu aimes ton école, épelle (choisir un mot)...

Si tu aimes ton école, tes amis, ton professeur, si tu aimes ton école, épelle (choisir un mot)...

Deuxième couplet

Si tu aimes ton école, fais (indiquer une équation mathématique, ex. : $5+3$)...

Etc.

Troisième couplet

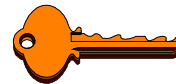
Si tu aimes ton école, crie hurra !

Etc.

Quatrième couplet

Si tu aimes ton école, fais tout ça !

Etc.



Attirer la réussite scolaire

Pour tous

En ce début d'année scolaire, invitez votre enfant à croire en sa réussite scolaire. «Je réussis de mieux en mieux à l'école.» Cette phrase, vous pouvez amener votre enfant à se la répéter tous les jours pour attirer la réussite scolaire. N'hésitez pas à la répéter aussi à votre enfant, même si son amélioration est minime ou peu évidente. Les enfants sont très sensibles à ce que les parents pensent d'eux et s'ils croient que vous trouvez qu'il s'améliore, il y a de fortes chances pour qu'il se mette effectivement à s'améliorer.