

ENSEMBLE, FAVORISONS LA RÉUSSITE SCOLAIRE !

POURQUOI LA PRÉSENCE RÉGULIÈRE À L'ÉCOLE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

teacherpirouette

L'ÉCOLE : UN DROIT ET UNE RESPONSABILITÉ POUR CHAQUE ENFANT



Dès l'âge de 3 ans, l'instruction devient obligatoire.
Chaque journée est une occasion unique de progresser !

CHAQUE JOURNÉE COMPTE POUR APPRENDRE ET PROGRESSER



Chaque moment en classe est essentiel pour apprendre et progresser.
Manquer une demi-journée, c'est déjà prendre du retard.

À L'ÉCOLE, ON GRANDIT ET ON S'ÉPANOUIT



L'école, c'est plus que les matières scolaires.
C'est aussi apprendre à se concentrer, être autonome, coopérer, écouter, partager, respecter les règles, développer son éveil et sa créativité, développer son empathie.

LES VACANCES SONT LÀ POUR SE REPOSER ... RESPECTONS-LES.



Les vacances sont prévues pour que vos enfants se reposent.
Limiter les absences en dehors de ces périodes aide votre enfant à ne pas perdre le fil des apprentissages.

QUE DISENT LES RECHERCHES ?



- Les élèves qui sont régulièrement absents ont plus de difficultés à suivre le programme.
- Les enfants souvent absents peuvent avoir plus de mal à développer des compétences sociales clés comme la coopération et le respect des règles.
- Un absentéisme régulier en primaire augmente les risques de décrochage à l'adolescence.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à réussir ?

- Veillez à ce que votre enfant assiste à l'école aussi régulièrement que possible.
- En cas d'absence, prévenez rapidement l'école et aidez votre enfant à rattraper les cours manqués.
- Impliquez-vous dans sa scolarité en participant aux réunions et en discutant régulièrement avec les enseignants de ses progrès.
- Profitez des moments simples : jouez, promenez-vous, visitez, etc.

ENSEMBLE, FAVORISONS LA RÉUSSITE SCOLAIRE !

POURQUOI LA PRÉSENCE RÉGULIÈRE À L'ÉCOLE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

teacherpirouette

L'ÉCOLE : UN DROIT ET UNE RESPONSABILITÉ POUR CHAQUE ENFANT



Dès l'âge de 3 ans, l'instruction devient obligatoire.
Chaque journée est une occasion unique de progresser !

CHAQUE JOURNÉE COMPTE POUR APPRENDRE ET PROGRESSER



Chaque moment en classe est essentiel pour apprendre et progresser.
Manquer une demi-journée, c'est déjà prendre du retard.

À L'ÉCOLE, ON GRANDIT ET ON S'ÉPANOUIT



L'école, c'est plus que les matières scolaires. C'est aussi apprendre à se concentrer, être autonome, coopérer, écouter, partager, respecter les règles, et développer son éveil et sa créativité.

LES VACANCES SONT LÀ POUR SE REPOSER ... RESPECTONS-LES.



Les vacances sont prévues pour que vos enfants se reposent.
Limiter les absences en dehors de ces périodes aide votre enfant à ne pas perdre le fil des apprentissages.

QUE DISENT LES RECHERCHES ?



- Les élèves qui sont régulièrement absents ont plus de difficultés à suivre le programme.
- Les enfants souvent absents peuvent avoir plus de mal à développer des compétences sociales clés comme la coopération et le respect des règles.
- Un absentéisme régulier en primaire augmente les risques de décrochage à l'adolescence.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à réussir ?

- Veillez à ce que votre enfant assiste à l'école aussi régulièrement que possible.
- En cas d'absence, prévenez rapidement l'école et aidez votre enfant à rattraper les cours manqués.
- Impliquez-vous dans sa scolarité en participant aux réunions et en discutant régulièrement avec les enseignants de ses progrès.
- Profitez des moments simples : jouez, promenez-vous, visitez, etc.

SOMMEIL ET APPRENTISSAGES : UN DUO GAGNANT POUR VOTRE ADO !

POURQUOI UN SOMMEIL DE QUALITÉ EST ESSENTIEL POUR LES ENFANTS ?

teacherpirouette

LE SOMMEIL : UN BESOIN FONDAMENTAL



Le sommeil est crucial Il permet aux enfants de se reposer, d'être en bonne santé, d'apprendre et de grandir.

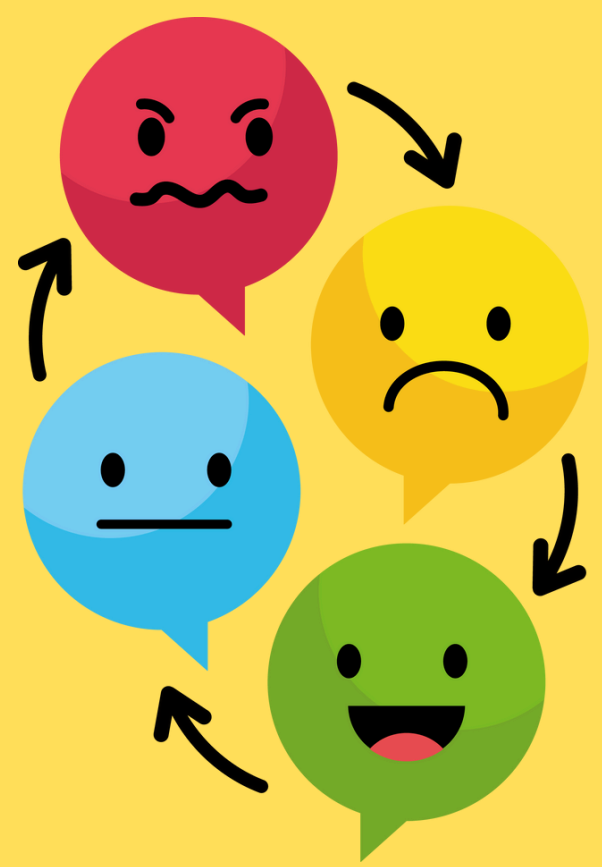
⚠ Une dette régulière de sommeil ne se rattrape pas ! ⚠

UN BON SOMMEIL POUR MIEUX APPRENDRE



C'est pendant le sommeil que le cerveau traite et consolide les informations et soutient l'apprentissage (mémorisation).

LE LIEN ENTRE SOMMEIL ET COMPORTEMENT



Un mauvais sommeil rend les enfants plus agités et moins attentifs, et complique la gestion de leurs émotions.

IMPORTANCE DE LA SIESTE



La sieste est un besoin fondamental pour tous, enfants, ados et adultes.

Astuces pour les jeunes enfants : instaurer un rituel apaisant (histoire, chanson douce), créer un environnement calme (lumières tamisées, objets familiers), prévoir une sieste en début d'après-midi, et aider à repérer les signes de fatigue (frottement des yeux, bâillements).

Pour les grands et ados : des siestes de 20-30 minutes boostent la concentration et l'efficacité.

QUE DISENT LES RECHERCHES ?



- Les enfants qui manquent de sommeil ont plus de mal à se concentrer et peuvent voir leur comportement affecté.
- Un bon sommeil est lié à de meilleures performances scolaires et sociales.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à bien dormir ?

- Établissez une routine de sommeil régulière et respectez les horaires de coucher.
- Créez un environnement propice au sommeil : chambre calme et sombre.
- Discutez avec les enseignants de son comportement à l'école pour identifier des signes de fatigue.
- Pour les adolescents : encouragez la sieste lorsque cela est possible pour aider à recharger les batteries.

	Préscolaire (3-5 ans)	Primaire (6-13 ans)	Secondaire (14-17 ans)	Jeunes adultes (18-25 ans)
Heures de sommeil				
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13	14 h	12 h	11 h	10 h-11 h
12	10 h - 13 h	9 h - 11 h	8 h - 10 h	7 h - 9 h
11	8 h - 9 h	7 h - 8 h	7 h	6 h
10				
9				
8				
7				
6				

alloprof.ca/parents

Infographie basée sur le travail du CSEN

SOMMEIL ET APPRENTISSAGES : UN DUO GAGNANT POUR VOTRE ENFANT !

POURQUOI UN SOMMEIL DE QUALITÉ EST ESSENTIEL POUR LES ENFANTS ?

teacherpirouette

LE SOMMEIL : UN BESOIN FONDAMENTAL



Le sommeil est crucial Il permet aux enfants de se reposer, d'être en bonne santé, d'apprendre et de grandir.

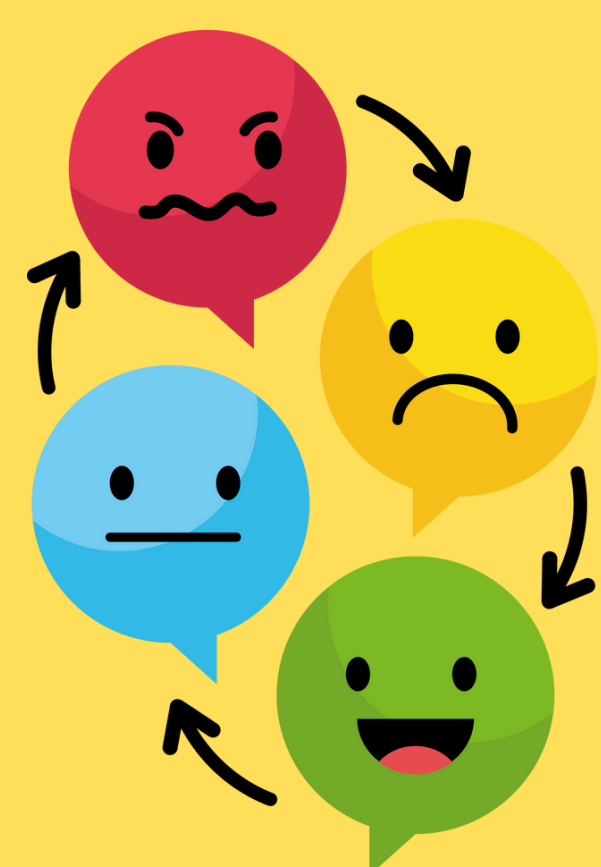
⚠ Une dette régulière de sommeil ne se rattrape pas ! ⚠

UN BON SOMMEIL POUR MIEUX APPRENDRE



C'est pendant le sommeil que le cerveau traite et consolide les informations et soutient l'apprentissage (mémorisation).

LE LIEN ENTRE SOMMEIL ET COMPORTEMENT



Un mauvais sommeil rend les enfants plus agités et moins attentifs, et complique la gestion de leurs émotions.

IMPORTANCE DE LA SIESTE



La sieste est un besoin fondamental pour tous, enfants, ados et adultes.

Pour les grands et ados : des siestes de 20-30 minutes boostent la concentration et l'efficacité.

Il est normal que les ados se couchent plus tard (décalage de sommeil). Attention, ils ont malgré tout besoin de 7 à 9h de sommeil par nuit.

QUE DISENT LES RECHERCHES ?



- Les enfants qui manquent de sommeil ont plus de mal à se concentrer et peuvent voir leur comportement affecté.
- Un bon sommeil est lié à de meilleures performances scolaires et sociales.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à bien dormir ?

- Établissez une routine de sommeil régulière et respectez les horaires de coucher.
- Créez un environnement propice au sommeil : chambre calme et sombre.
- Discutez avec les enseignants de son comportement à l'école pour identifier des signes de fatigue.
- Pour les adolescents : encouragez la sieste lorsque cela est possible pour aider à recharger les batteries.

Heures de sommeil	Préscolaire (3-5 ans)	Primaire (6-13 ans)	Secondaire (14-17 ans)	Jeunes adultes (18-25 ans)
24				
23				
22				
21				
20				
19				
18				
17				
16				
15				
14				
13	14h	12h	11h	10h-11h
12	10h-13h	9h-11h	8h-10h	7h-9h
11	8h-9h	7h-8h	7h	6h
10				
9				
8				
7				
6				

alloprof.ca/parents

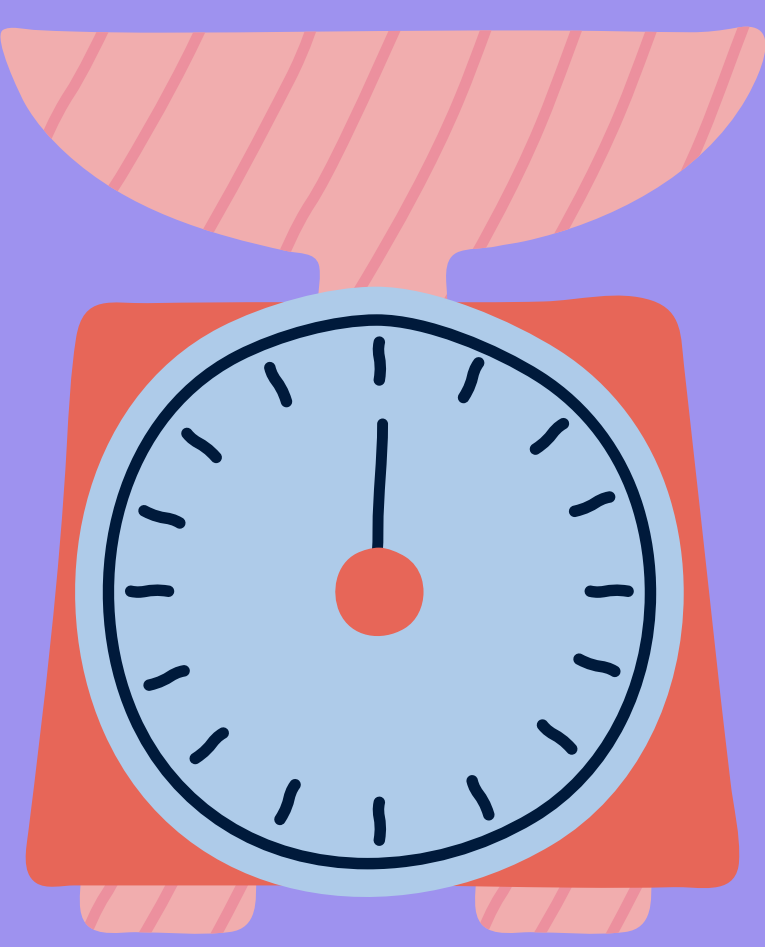
Infographie basée sur le travail du CSEN

ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE : UNE UTILISATION JUDICIEUSE !

POURQUOI UNE UTILISATION RAISONNÉE DES ÉCRANS EST ESSENTIELLE

teacherpirouette

DES ÉCRANS, OUI, MAIS AVEC MESURE !



Les écrans peuvent enrichir et soutenir l'apprentissage, mais une exposition excessive et peu adaptée à l'âge des enfants peut nuire à leur développement.

UNE EXPOSITION PRÉCOCE À ÉVITER



- **Avant 2 ans** : Éviter l'exposition aux écrans.
- **De 2 à 5 ans** : Limiter à une heure max de contenu éducatif de qualité, accompagné d'un adulte.
- **Après 5 ans** : Encouragez une utilisation modérée des écrans et privilégiez des moments en famille.

INTERACTION ET ACCOMPAGNEMENT



Regardez les écrans avec votre enfant et posez-lui des questions sur ce qu'il voit pour l'aider à parler et stimuler son esprit critique.

DÉCONNEXION : UN TEMPS ESSENTIEL !



Mettez en place des règles pour les moments avec écran. Cela favorise les échanges et un meilleur sommeil.
Conseils : PAS d'écran le matin, pendant les repas, avant de se coucher et dans la chambre.

QUE DISENT LES RECHERCHES ?



Les études montrent que l'impact des écrans sur les jeunes enfants dépend fortement de la qualité du contenu et de l'accompagnement parental. Les interactions réelles sont cruciales pour le développement socio-émotionnel.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à bien grandir avec les écrans ?

- Fixez des limites sur le temps d'écran et les types de contenus adaptés à son âge.
- Choisissez des programmes éducatifs et des applications enrichissantes.
- Soyez présent aux côtés de votre enfant lors de l'utilisation des écrans. Votre accompagnement est essentiel, surtout chez les plus jeunes !
- Proposez des moments sans écran, comme des jeux en plein air, des lectures ou des activités artistiques.