

# UN BON DÉPART POUR L'ÉCOLE



Commencer la maternelle, c'est excitant. Ce livret contient des renseignements qui aideront les parents, tuteurs et autres personnes qui s'occupent d'enfants à préparer ces derniers afin qu'ils connaissent un bon départ pour l'école.

Est-ce que votre enfant :

- a passé un examen de la vue?\*
- a reçu les vaccins nécessaires pour fréquenter l'école?\*

(Remarque : Il incombe également aux parents de signaler les vaccins au Bureau de santé de Toronto.)

\*Hyperliens en anglais seulement.

# Comment aider votre enfant à réussir à l'école

## Les enfants apprennent le mieux quand :

- Ils ont une routine à la maison. Quand les enfants savent à quelle activité s'attendre, ils se sentent rassurés.
- Ils ont assez d'heures de sommeil, ils mangent bien et ils font assez d'activité physique.
- Ils se sentent en sécurité dans leur école.
- Leurs parents, tuteurs et autres personnes qui s'occupent d'eux participent à leur apprentissage et aux activités de leur école.



La plupart des parents, des tuteurs et des autres personnes qui s'occupent d'enfants se posent des questions au sujet du rôle parental et de ce à quoi ils peuvent s'attendre quand les enfants commencent l'école. Il y a, à l'école, beaucoup de personnes qui peuvent vous aider. Parlez avec le personnel enseignant, la direction, les conseillers en orientation, les travailleurs sociaux et les le personnel infirmier de la santé publique.

Dans le cas des nouveaux arrivants, certaines écoles ont en poste des travailleurs d'établissement qui sont aussi prêts à aider.

## Table des matières

Prévenir la propagation des virus.....	<u>3</u>	La sécurité pendant le jeu .....	<u>6</u>
La vaccination .....	<u>3</u>	Le bon casque pour le sport pratiqué.....	<u>7</u>
Les enfants et le stress .....	<u>3</u>	Les sièges d'auto pour enfants.....	<u>7</u>
Le sommeil et les enfants.....	<u>4</u>	Les enfants et la circulation routière .....	<u>8</u>
L'activité physique .....	<u>4</u>	Les dangers de la fumée secondaire.....	<u>8</u>
Bien manger pour bien apprendre.....	<u>4</u>	Les poux de tête .....	<u>9</u>
La santé dentaire .....	<u>5</u>	Être un parent ouvert à la discussion.....	<u>9</u>
La parole et le langage .....	<u>5</u>	La participation aux activités de l'école de votre enfant .....	<u>9</u>
La vision et l'apprentissage .....	<u>6</u>	Les services pour les parents .....	<u>10</u>
S'habiller selon le temps qu'il fait.....	<u>6</u>		

# Comment aider votre enfant à avoir un bon départ pour l'école

## Prévenir la propagation des virus

Tout le monde a un rôle à jouer pour [réduire la propagation des virus](#)\*. Chacune des mesures ci-dessous ajoute une couche de protection utile pour vous, votre famille et la communauté.

- Restez à la maison si vous êtes malade et gardez les enfants à la maison quand ils sont malades, même si les symptômes sont légers.
- Si un membre de votre famille présente des symptômes de maladie, vous pouvez utiliser outil de dépistage du Bureau de santé publique de Toronto ou outil d'autoévaluation du ministère de la Santé de l'Ontario.



- Songez à ce que tous les membres de votre famille portent un [masque](#)\* de qualité bien ajusté dans les espaces intérieurs achalandés où la ventilation laisse à désirer, surtout si l'un d'eux est vulnérable et risque d'être très malade. Les enfants de deux à cinq ans devraient porter un masque seulement sous la supervision d'un adulte, s'ils peuvent le tolérer et peuvent le mettre et l'enlever sans aide.
- Lavez et désinfectez vos mains souvent.
- Toussez et éternuez dans le creux de votre bras ou un mouchoir.
- Nettoyez et désinfectez souvent les surfaces fréquemment touchées.
- Dans la mesure du possible, choisissez des espaces bien ventilés.
- Pour éviter que la COVID-19 ou la grippe rendent un membre de votre famille très malade, faites-vous tous vacciner contre la [COVID-19](#)\* et contre [la grippe](#)\* dès que vous êtes admissible.

\*hyperliens en anglais seulement

Vaccin	Diphthérie/tétanos	Rougeoles	Coqueluche	Poliomyélite	Hépatite B (Hib)	Prophylaxie	Rotavirus	Scarlatine	Oranille	Polio	Varicelle (Pencel)	Meningocoque	Meningocoque ACWY	Angine g	PPV	Grippe	Pharyngite	Zona
2 mois	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4 mois	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 mois	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1 an*	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15 mois	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18 mois	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4-6 ans	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7 année**	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14-16 ans	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tous les automnes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Adultes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Adultes gérontes***	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tous les 10 ans	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
65-70 ans	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
65 ans +	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Les boîtes remplies de la même couleur sont données dans une seule aiguille.  
 Le vaccin contre le rotavirus est administré par voie orale en deux doses.  
 \*Les vaccins requis à l'âge d'un an doivent être administrés le jour de l'anniversaire de l'enfant ou après.  
 Selon la Loi sur l'immunisation des élèves, les enfants doivent recevoir les vaccins en caractères gras pour pouvoir fréquenter l'école.

## La vaccination

Les vaccins protègent les enfants contre des maladies graves. Ainsi, [la Loi sur l'immunisation des élèves](#)\* de l'Ontario exige que tous les enfants d'âge scolaire soient vaccinés contre neuf maladies désignées ou qu'ils possèdent une exemption valide. Tous les vaccins obligatoires pour fréquenter l'école sont gratuits.

Chaque fois que votre enfant reçoit un vaccin, signalez-le au [Bureau de santé de Toronto à \[toronto.ca/studentvaccines\]\(https://toronto.ca/studentvaccines\)](#). Votre fournisseur de soins de santé ne transmet pas les renseignements au Bureau de santé, c'est la responsabilité des parents.

## Les enfants et le stress

Tout comme les adultes, les enfants peuvent se sentir nerveux ou stressés face aux situations nouvelles, ou à l'idée de faire de nouvelles connaissances ou encore parce qu'ils ont trop de préoccupations.

Chez les enfants, le stress peut se manifester de diverses façons :

- Maux de tête ou de ventre.
- Difficulté à dormir.
- Manger plus ou manger moins que d'habitude.
- Ne pas vouloir aller à l'école.
- Changements de comportement (p. ex. plus tranquille ou plus actif que d'habitude).

- Avoir l'air triste ou inquiet.

Si votre enfant éprouve du stress, vous pouvez l'aider :



- En lui donnant l'occasion de se familiariser avec l'école et les lieux avant son entrée à l'école. En passant du temps à faire des choses ensemble.
- En accordant à votre enfant toute votre attention quand il parle.
- En lui parlant et en l'aidant à apaiser ses craintes et ses inquiétudes.
- En lui montrant que vous l'aimez.
- En lui donnant du temps pour se détendre s'il a un horaire chargé.
- En surveillant votre enfant pendant qu'il joue et en l'aidant à bien s'entendre avec les autres enfants.
- En l'aidant à apprendre à résoudre des problèmes simples.

## Le sommeil et les enfants

Les enfants doivent dormir suffisamment pour

rester en bonne santé, être heureux et faire de leur mieux. Les enfants de 3 ou 4 ans ont besoin de 10 à 13 heures de bon sommeil par nuit. Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.

- Pratiquez un rituel à

l'heure du coucher, p. ex. donnez un bain à votre enfant ou lisez des livres ensemble.

- Tâchez de mettre votre enfant au lit vers la même heure tous les soirs et la fin de semaine.
- Limitez le temps passé devant l'écran avant le coucher.
- Gardez les téléviseurs, les jeux vidéo, les tablettes et les ordinateurs hors de la chambre de votre enfant. La lumière et les sons provenant des écrans empêchent les enfants de dormir.



- Assurez-vous que la chambre est fraîche, sombre et tranquille.
- Encouragez votre enfant à être actif pendant la journée.
- Évitez de donner à votre enfant des boissons contenant de la caféine (p. ex. colas, chocolat, thé ou café).

## L'activité physique

Par ailleurs, l'activité physique régulière peut aider les enfants à mieux se concentrer, à obtenir un meilleur rendement scolaire, à améliorer leur estime de soi, à avoir une croissance et un développement sains ainsi qu'à renforcer leur cœur, leur os et leurs muscles.

Encouragez votre enfant à bouger! Les enfants de 3 à 4 ans doivent pratiquer au moins 180 minutes d'activités physiques chaque jour, dont au moins 60 minutes de jeux énergiques tels que courir, danser et sauter. Les enfants

de 5 à 17 ans doivent pratiquer au moins 60 minutes d'activités physiques modérées à vigoureuses par jour, incluant une variété d'activités aérobiques.

Encouragez tous les membres de la famille à être

actifs ensemble. Réduisez le temps « non actif » (comportement sédentaire) que les enfants passent devant les ordinateurs, les jeux électroniques ou la télévision à moins d'une heure par jour pour les enfants de 3 à 4 ans et à moins de deux heures par jour pour les enfants de 5 à 17 ans.



## Bien manger pour bien apprendre

Les enfants doivent consommer des aliments nutritifs pour obtenir l'énergie dont ils ont besoin pour bien apprendre.

- Servez-vous du [Guide alimentaire canadien](#) pour planifier des dîners et des collations qui comprennent une variété de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés.

- Commencez la journée avec un déjeuner nutritif. Ça peut être simple et rapide! Consultez [Déjeuner équilibré pour les enfants – Découvrez Les Aliments](#) pour trouver des idées.
- Faites participer vos enfants à la planification et à la préparation de leurs dîners et de leurs collations.
- Demandez, à l'école de votre enfant, s'il y a un programme de déjeuner, de collation ou de dîner.
- Encouragez votre enfant à boire de l'eau durant la journée.
- Renseignez-vous sur les services d'alimentation et de nutrition offerts à l'échelle locale en composant le [211](#).



## La santé dentaire

Il est important d'avoir de bonnes dents pour manger, parler et apprendre.

- Servez à votre enfant des collations santé comme du lait, du fromage, des fruits et des légumes frais.
- Aidez votre enfant à passer la soie dentaire et à se brosser les dents avant d'aller au lit.
- Pour obtenir d'autres renseignements sur la santé des dents ainsi que sur les programmes et les services dentaires, appelez l'équipe des Services de santé buccodentaire du Bureau de santé publique de Toronto au 416-338-6565.



## La parole et le langage

La capacité de communiquer est essentielle à la réussite scolaire de votre enfant.

À quatre ans, un enfant devrait pouvoir :

- utiliser une grammaire semblable à celle d'un adulte;
- raconter des histoires avec un début, un milieu et une fin;
- discuter de solutions à des problèmes avec des adultes et d'autres enfants;
- faire preuve d'imagination de plus en plus complexe en jouant;
- être compris par des étrangers la plupart du temps;
- être capable de faire des rimes simples (p. ex., « chat – rat »).

[L'ouïe](#)\* de votre enfant a une incidence sur le développement de la parole et du langage. Faites examiner l'ouïe de votre enfant par un audiologiste\* si :

- votre enfant ne franchit pas [les grandes étapes de la communication](#)\* pour son âge;
- vous avez des inquiétudes au sujet de l'ouïe de votre enfant

Vous pouvez aider votre enfant à se préparer pour l'école en lisant avec lui chaque jour. Montrez-lui les lettres et les mots sur la page et discutez des images. Vous pouvez aussi participer à des [programmes de l'heure du conte ensemble à la bibliothèque](#).



- Si vous avez des préoccupations concernant les compétences sociales, linguistiques ou orales de votre enfant, adressez-vous au directeur de son école, à son médecin ou à [Surrey Place](#).

\*hyperliens en anglais seulement

## La vision et l'apprentissage

[La santé visuelle](#)\* est importante pour l'apprentissage de l'enfant et la participation de ce dernier aux activités scolaires. En fait, 80% de l'apprentissage des enfants se fait par les yeux. Voilà pourquoi il est essentiel de faire examiner les yeux de votre enfant avant qu'il ne commence l'école afin qu'on évalue le développement de sa vue et, s'il y a lieu, qu'on trouve des moyens de l'aider s'il a des problèmes de la vue. Les élèves de la maternelle ont droit à un examen de la vue dont les frais sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario et à une paire de lunettes gratuite dans le cadre du programme [Eye See Eye Learn](#)\*. L'Assurance-santé de l'Ontario couvre une fois par an le coût d'un examen complet de la vue réalisé par un optométriste pour les personnes de 20.

## S'habiller selon le temps qu'il fait

Jouer dehors favorise la santé et le bien-être des enfants. Pour réduire le risque de lésions cutanées telles que les coups de soleil et prévenir l'insolation ou l'épuisement par la chaleur en été :



Le temps [très chaud](#)\* peut poser des risques pour la santé. Voici des conseils pour réduire le risque de cancer de la peau et prévenir les coups de chaleur ou l'épuisement par la chaleur pendant l'été :

- Limitez le temps passé au soleil entre 11 h et 15 h.
- Restez à l'ombre pendant les activités à l'extérieur.
- Faites porter à votre enfant un chapeau à large rebord pour protéger la figure et la nuque.
- Faites-lui porter des vêtements amples qui respirent.
- Trente minutes avant l'exposition au soleil, appliquez un écran solaire à large spectre ayant un FPS d'au moins 30. Réappliquez-en toutes les deux heures ou après la baignade ou les activités qui font transpirer.

\*hyperliens en anglais seulement

- Si possible, faites-lui porter des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UVA et UVB.
- Encouragez votre enfant à boire beaucoup de liquides, surtout de l'eau. Les enfants pourraient ne pas ressentir la soif quand ils jouent.

Le [froid extrême](#)\* ainsi que la neige et la glace peuvent être dangereux pour les enfants. Suivez les conseils ci-dessous pour garder votre enfant au chaud, au sec et en santé durant la saison froide :

- Faites-lui porter des couches de vêtements et couvrez la peau exposée.
- Faites-lui porter des vêtements extérieurs à l'épreuve de l'eau et du vent.
- Faites-lui porter un chapeau et assurez-vous que ses oreilles sont couvertes en tout temps.
- Préférez les mitaines aux gants. Elles conservent mieux la chaleur.
- Faites-lui porter des bottes chaudes et imperméables munies de bonnes semelles antidérapantes.
- Vérifiez souvent si votre enfant est au chaud et au sec.
- Mettez des bas et des mitaines de rechange dans son sac d'école au cas les autres deviendraient mouillés.



## La sécurité pendant le jeu

Voici quelques conseils pour aider votre enfant à s'amuser tout en jouant, sans se blesser :

- Faites une vérification de sécurité avant que les enfants commencent à jouer; inspectez les environs pour vous assurer qu'il n'y a pas d'objets pointus ou coupants ni de déchets. Signalez les structures qui ont besoin de réparations et choisissez des terrains de jeu dotés de surfaces molles, comme du sable ou du caoutchouc.

- Vérifiez les vêtements de votre enfant pour vous assurer qu'aucun article ne pose de danger, par exemple des cordons, des lacets, un foulard ou un collier.
- Surveillez votre enfant tout en lui permettant d'explorer. Faites particulièrement preuve de prudence près des chemins et des étendues d'eau.
- Assurez-vous que votre enfant utilise les structures du terrain de jeu et les jouets qui correspondent à son âge et à son habileté.
- Donnez le bon exemple concernant le jeu sécuritaire.

## Le bon casque pour le sport pratiqué

Le port du casque est obligatoire pour toutes les activités sur roues (vélos, trottinettes, patins à roues alignées ou planches à roulettes). Différents sports requièrent [différents types de casques](#). Il y a des casques de toutes les tailles et il y en a qui sont conçus expressément pour les tout-petits (moins de cinq ans). Pour bien ajuster le casque, utilisez [la règle 2V1\\*](#) :

### "2"

- Positionnez le casque à plat sur la tête; il ne doit pas basculer vers l'avant ni vers l'arrière.
- Le casque devrait couvrir le dessus de la tête; le bord du casque devrait être à 2 doigts au-dessus des sourcils.
- Ajustez le casque en ajoutant ou en repositionnant les coussinets de mousse.
- Tournez le cadran de réglage ou utilisez tout autre dispositif pour bien ajuster le casque.

### "V"

- Les courroies de côté doivent former un V sous les oreilles.
- Si le casque bascule vers l'arrière, resserrez les courroies avant; s'il bascule vers l'avant, resserrez les courroies arrière.

### "1"

- Vous pouvez insérer seulement 1 doigt entre les courroies attachées et le menton.

Vérifiez l'ajustement du casque chaque fois. Les casques de vélo devraient être remplacés au bout de cinq ans ou après un impact.



Les enfants devraient aussi utiliser d'autres articles de protection comme des protège-poignets, des coudières et des genouillères lorsqu'ils s'adonnent à certaines activités comme la planche à roulettes ou la trottinette.

## Les sièges d'auto pour enfants

L'utilisation correcte d'un siège d'auto pour enfants ou d'un siège d'appoint protège mieux les enfants contre les blessures que la ceinture seule. L'âge, le poids et la taille de l'enfant peuvent aider à [déterminer le type de siège d'auto pour enfants qui lui convient le mieux](#). L'utilisation d'un siège d'appoint fixé solidement est obligatoire si l'enfant :

- a moins de 8 ans, ou
- pèse entre 18 kg et 36 kg (entre 40 et 80 lb), ou
- mesure moins de 145 cm (4 pi 9 po).

Voici ce qu'il vous faut savoir, entre autres, lorsque vous utilisez un siège d'appoint :

- Le siège d'auto sert à bien positionner la ceinture de sécurité sur le corps de l'enfant. Il faut toujours suivre les recommandations du fabricant.
- La ceinture sous-abdominale doit être ajustée bas sur les hanches (et non sur le ventre).
- La ceinture diagonale doit être assez serrée et reposer à plat sur l'épaule de l'enfant et le centre de sa poitrine, loin du cou et du visage.
- La banquette arrière est l'endroit le plus sécuritaire pour les enfants de 12 ans ou moins.



## Les enfants et la circulation routière

[Aller à l'école à pied](#) peut aider les enfants à être plus actifs, favoriser leur apprentissage, améliorer leur humeur et réduire leur stress. Cela contribue aussi à réduire la pollution et la circulation dans les environs de l'école.

- Les enfants de 10 ans et moins devraient être accompagnés d'un adulte ou d'un enfant plus âgé pour traverser la rue.
- Si possible, portez des vêtements aux couleurs vives et des articles réfléchissants dans les conditions de luminosité faible.
- Évitez de traverser la rue entre deux coins de rue ou entre des voitures stationnées. Traversez plutôt aux passages pour piétons, aux traverses piétonnières et aux intersections.
- Arrêtez toujours avant de traverser la rue. Appuyez sur le bouton « Walk » (s'il y en a un) et attendez votre tour pour traverser quand la voie est libre ou que tous les véhicules sont complètement immobilisés.
- Respectez la signalisation routière. Traversez la voie en marchant, sans courir. Faites attention à la circulation pendant que vous traversez.
- Restez vigilant. Enlevez les écouteurs et mettez votre téléphone de côté. Regardez de tous les côtés pour voir s'il y a des véhicules qui viennent. Si possible, établissez un contact visuel avec les conducteurs et les cyclistes.
- Si vous avez des préoccupations concernant la



sécurité routière, parlez avec la direction de l'école de votre enfant; pour ce qui est des

préoccupations concernant votre quartier, composez le 311.

Si vous conduisez votre enfant à l'école, montrez-lui à sortir du véhicule en toute sécurité et à prendre conscience de son entourage.

## Les dangers de la fumée secondaire



Il n'existe pas de niveau sécuritaire d'exposition à la fumée secondaire. Celle-ci est nocive pour tout le monde, surtout les enfants, étant donné que les poumons de ces derniers sont petits et en développement. La fumée secondaire peut mener à l'asthme, aux allergies, aux infections d'oreille et au cancer.

En vertu de la Loi favorisant un Ontario sans fumée, il est illégal de fumer ou de vapoter :

- Dans les voitures ou autres véhicules à moteur en présence de personnes âgées de 15 ans ou moins.
- Sur les terrains d'école, y compris les aires de jeux et les terrains de sport.
- Dans les lieux publics et les lieux de travail intérieurs, comme les installations récréatives communautaires.
- à l'extérieur, dans les lieux publics tels que les aires de jeux pour enfants, les terrains de sport publics et à moins de 20 mètres de ces lieux.

Il est également important de rendre votre domicile sans fumée pour votre santé et celle de votre famille. Voici quelques conseils :

- Si vous ou vos visiteurs vapotez ou fumez des produits du tabac comme des cigarettes ou de la chicha, faites-le à l'extérieur.
- Faites savoir aux visiteurs que vous ne voulez pas qu'ils fument ou vapotent à l'intérieur ou en présence de vos enfants.
- Faites savoir à tous vos amis, membres de votre famille et autres visiteurs que votre domicile est sans fumée ni vapotage et assurez-vous qu'ils savent qu'ils doivent fumer ou vapoter à l'extérieur.
- Si vous fumez et que vous envisagez d'arrêter

ou de réduire votre consommation, vous n'avez pas à le faire seul! Contactez [la Téléassistance](#) pour fumeurs pour obtenir du soutien et consultez votre fournisseur de soins de santé.

## Les poux de tête

[Les poux de tête](#)\* sont des insectes minuscules qui peuvent vivre et se multiplier sur la tête de votre enfant. Ils sont de couleur gris-brun et leurs œufs (lentes) sont blancs et de forme ovale. Les œufs se fixent solidement au cheveu, près du cuir chevelu; contrairement aux pellicules, on ne peut pas les enlever en soufflant dessus.



Les poux de tête sont un problème courant. Pour réduire le risque que votre enfant en attrape :

- Encouragez-le à éviter les contacts tête à tête et le partage des chapeaux, des foulards, des brosses à cheveux et des peignes;
- Tressez les cheveux longs.

Vous ne pouvez pas prévenir une infestation de poux en utilisant des shampoings ou d'autres produits contre les poux. N'utilisez les produits de la sorte que si votre enfant a des poux. Assurez-vous de suivre le mode d'emploi à la lettre; il peut être dangereux d'utiliser les traitements incorrectement ou trop souvent.

## Corps, limites et sécurité

Les enfants ont besoin du soutien d'adultes de confiance pour comprendre le monde qui les entoure. Les parents jouent un rôle primordial dans l'éducation à la santé sexuelle et doivent transmettre [les valeurs familiales tout en abordant les sujets du corps, des limites et de la sécurité](#).

- De nombreux enfants posent des questions sur le corps par curiosité et par désir d'apprendre.
- Il est important de donner des réponses factuelles et adaptées à leur âge, même si ce n'est pas immédiatement.
- Au lieu d'avoir « une grande discussion », il est important de profiter des moments propices

pour aborder ces sujets avec les enfants tout au long de leur vie.

L'apprentissage du corps, des limites et de la sécurité commence dès le plus jeune âge, lorsque les bébés et les tout-petits apprennent les termes précis pour désigner toutes les parties de leur corps, y compris les organes génitaux. Enseignez-leur les éléments suivants :



- Ils peuvent dire non à tout contact physique.
- Le contact ne doit jamais être un secret.
- On peut parler de tous les types de contact.
- Ils doivent informer un parent, un tuteur ou un adulte de confiance si un contact ou un comportement les met mal à l'aise ou les rend confus.

[Les livres et autres ressources](#) sont des outils utiles pour initier des conversations et répondre aux questions des enfants. Vous n'avez pas besoin d'être un expert! Vous pouvez trouver des livres pour les enfants et pour les parents et les personnes responsables d'enfants à votre bibliothèque publique locale.

## La participation aux activités de l'école de votre enfant

Voici quelques façons de vous impliquer dans l'éducation de votre enfant :

- Rendez-vous à l'école à pied avec votre enfant; cela vous permettra d'apprendre à connaître les autres parents et enfants de votre communauté.
- Parlez à l'enseignante de votre enfant de ses points forts et des domaines où il a besoin d'aide.
- Si vous le pouvez, portez-vous volontaire pour participer à des activités petites (p. ex. lire avec les élèves ou assister aux réunions du conseil d'école) ou à des activités de plus grande



envergure (p. ex. participer aux excursions ou aux activités de collecte de fonds).

- Prenez le temps d'écouter votre enfant vous dire ce qu'il a fait à l'école, posez-lui des questions et encouragez-le (p. ex. « Je suis fière des efforts que tu as faits. »).
- Restez au courant de ce que votre enfant apprend à l'école en lui lisant des livres ou en lisant avec lui à la maison.

## Les services pour les parents

Être parent est un des rôles les plus enrichissants que vous puissiez avoir, mais ce rôle peut être difficile à l'occasion. Les centres pour l'enfant et la famille [ON y va](#)\* offrent un soutien à toutes les familles ayant des

enfants de la naissance à six ans. Il y a des centres dans les écoles et dans la communauté. On y offre gratuitement des services et des ressources, y compris des programmes à participation libre et des ateliers sur la santé des enfants. Fréquenter un centre ON y va est un excellent moyen de faire connaissance avec d'autres parents, d'obtenir des renseignements et de jouer avec votre enfant. En parlant avec d'autres parents de vos préoccupations et de vos expériences, vous constaterez que vous n'êtes pas seul. Vous pourriez aussi avoir accès à des services virtuels.



## Le Bureau de santé publique de Toronto

**fournit gratuitement des ressources et des services sur les sujets suivants : soutien à l'adaptation postnatale, éducation prénatale, soutien à l'allaitement maternel éducation parentale, soins dentaires, vaccination et bien PLUS encore !**