

Bien manger pour bien apprendre !

L'alimentation de mon enfant a un rôle dans ses apprentissages



Pour pouvoir être attentif en classe, mon enfant a besoin d'une alimentation saine, régulière et variée.



Bien manger

4 repas par jour

prendre le temps

écouter sa faim

savourer les aliments,
nommer les goûts

préférer l'eau, à volonté



Partager

impliquer les enfants dans la préparation

partager le moment du repas

éteindre la TV et le téléphone

agir en tant que modèle

discuter de la journée

Cuisiner

varier les aliments

cuisiner des aliments de base

préparer des aliments de
chaque catégorie
(légumes/fruits, protéines,
féculents)

nommer ce que vous faites,
les ingrédients, les ustensiles, ...



Bien dormir pour bien apprendre !

Le sommeil de mon enfant a un rôle dans ses apprentissages



Pour pouvoir être attentif en classe et mémoriser ce qu'il apprend, mon enfant a besoin d'un sommeil de qualité.

Le sommeil

dormir entre 10 et 13 heures/jour

respecter le cycle jour-nuit

favoriser les activités physiques en journée et des activités calmes en soirée



La routine du coucher

se coucher à une heure régulière

proposer un rituel court et rassurant : mettre le pyjama, brosser les dents, lire ou conter une histoire, faire un câlin, raconter un moment positif de la journée, se souhaiter bonne nuit,...

Avant le coucher

des besoins comblés (faim, soif, pipi,...)

des activités favorisant l'endormissement : jeu calme, lumière tamisée (sans écrans), moment de partage...

un cadre propice au sommeil : très faible luminosité
température autour de 17°C
lieu apaisant avec peu de stimulations



Jouer pour bien apprendre !

Le jeu est le premier moyen d'apprentissage de mon enfant



Toutes les situations de jeu sont des situations d'apprentissage pour mon enfant.

Avoir du plaisir

explorer ses sens

pratiquer une activité physique

développer sa créativité

gagner en confiance en soi

développer son autonomie



Explorer l'imaginaire

imiter, faire semblant

utiliser et détourner des objets du quotidien

prendre le temps pour inventer

imaginer à plusieurs

Comprendre le monde

développer ses relations

enrichir son vocabulaire, développer sa compréhension

apprendre des règles

développer sa pensée, résoudre des problèmes



Bouger pour bien apprendre !

L'activité physique est essentielle au bon développement de mon enfant



Beaucoup d'apprentissages de mon enfant passent par le corps et par le mouvement.

Bouger et être actif, ça aide à se concentrer, à mémoriser, à bien dormir et à rester motivé !

Être en bonne santé

moins de risque de surpoids

meilleures habiletés motrices

estime de soi renforcée

amélioration de la concentration

source de plaisir !

Être en relation

rencontrer de nouvelles personnes

respecter des règles communes

se soutenir, s'entraider

résoudre des "conflits"



Au quotidien

prendre les escaliers

sortir au parc

jouer au ballon

aller à la piscine ou à la pataugeoire

danser dans le salon

courir

aller à l'école à pied ou à vélo

