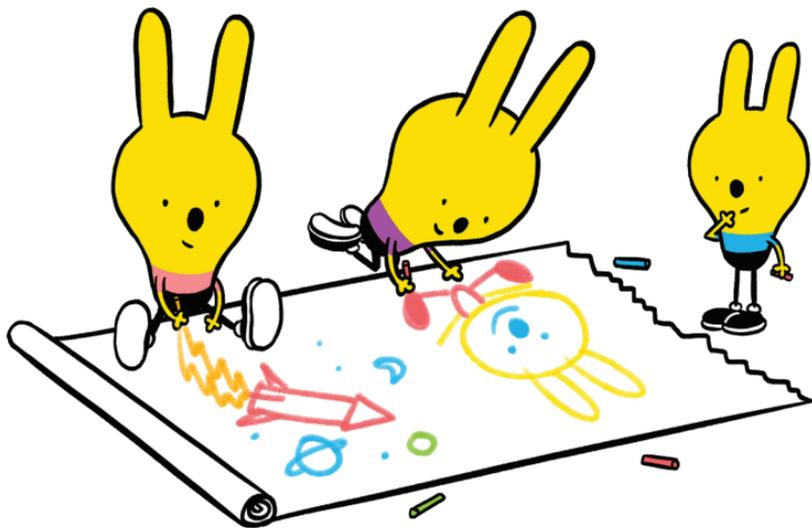


Je suis prêt!

Comment faire en sorte que chaque enfant profite avant ses cinq ans.





Tout au long du présent document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination dans le but d'alléger le texte.

J'ai hâte d'aller à la maternelle!
Voici quelques habiletés que je
devrai acquérir d'ici ce temps.

- M'habiller, avec un peu d'aide.
- Aller aux toilettes par moi-même.
- Ouvrir mes contenants de boîte à dîner.
- Demander de l'aide.
- Participer à tour de rôle avec mes amis et avec toi.
- Suivre des routines et des horaires.
- Écouter et suivre des directives.
- Comprendre des règles de sécurité de base.
- Être à l'aise d'essayer de nouvelles choses.
- Participer aux activités de groupe.
- Être curieux.
- Courir, attraper, jeter, sauter et culbuter.
- Vouloir aider.
- Peindre, dessiner, sculpter et construire des choses venant de mon imagination.

Bonjour adulte. Bienvenue dans mon cerveau.

Les cinq premières années de ma vie sont vraiment très importantes. C'est à ce moment que la grande partie de mon cerveau crée des connexions. Les scientifiques disent qu'à partir du jour où je suis né, des millions de neurones se sont mises à fabriquer des milliards de connexions. J'apprends tout le temps – à chaque moment de ma journée. J'apprends sur tout autour de moi mais c'est toi mon modèle le plus important.

TU es mon interprète, mon guide, mon protecteur, ma sécurité et la clé qui me permet de comprendre le monde qui m'entoure.

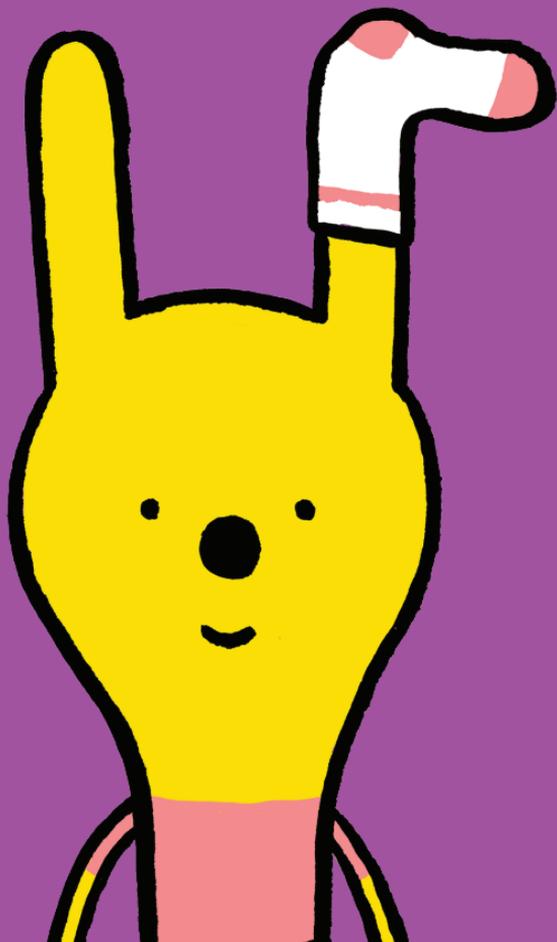
Voici votre guide.

Je suis en apprentissage constant, mais il y a certaines choses de base que je dois savoir faire très bien avant d'avoir mes cinq ans. Ce sont les grandes premières et je ne pourrai les atteindre qu'avec beaucoup d'aide. VOTRE aide. Prenez le temps de lire au sujet de ces grandes premières et suivez quelques-unes de mes suggestions. Vous remarquerez qu'il s'agit surtout de jeux – ce n'est pas une coïncidence. Apprendre, ça devrait être amusant, non?

En atteignant mes cinq ans, je devrais pouvoir faire tout (et probablement plus) ce qu'il y a sur les pages suivantes.

Santé physique et bien-être

FAIRE



Qu'est-ce que ça veut dire?

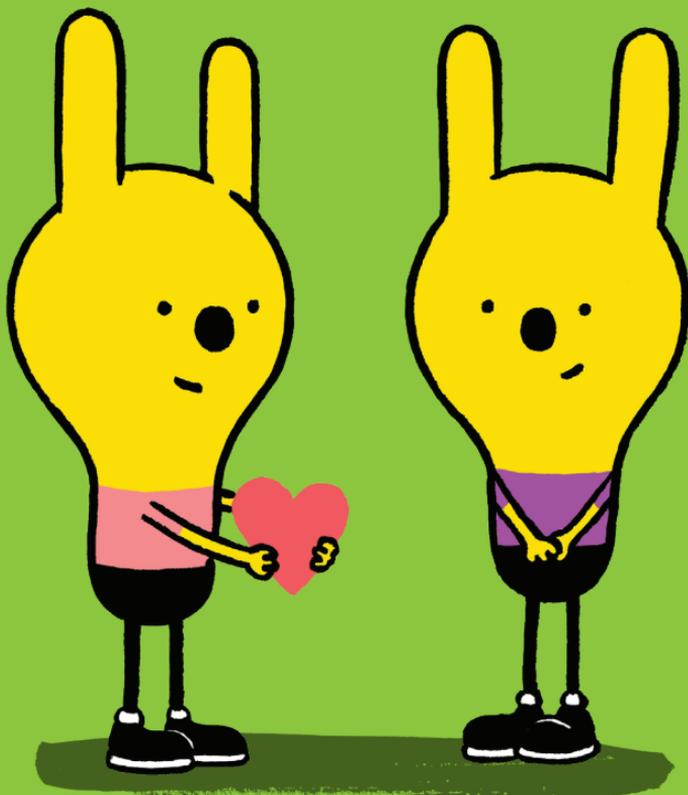
- Je peux grimper sur de grandes choses et tenir de petites choses.
- Je peux aller aux toilettes par moi-même (ou presque).
- Je suis prêt pour l'école : habillé, nourri et reposé.
- J'ai assez d'énergie pour faire toute ma journée scolaire.

Qu'ai-je besoin de toi?

- Mets moi au défi avec beaucoup de lecture, d'agrippement, du perlage, des activités de dessin et de découpage, et des jeux.
- Offre-moi une grande variété d'aliments. Ça peut prendre 10 essais avant que j'aime un aliment.
- Aide-moi à obtenir beaucoup de sommeil, apprends-moi à écouter mon corps et à me reposer lorsque je suis fatigué.
- Assure-toi que je fais au moins 2 heures d'exercice tous les jours – idéalement dehors.
- Montre-moi la nature – emmène-moi en promenade à pied dans des endroits naturels. Voilà qui nourrit ma curiosité par rapport au monde qui m'entoure.

Compétence sociale

JOUER



Qu'est-ce que ça veut dire?

- Je peux jouer et m'entendre avec d'autres enfants.
- Je suis capable de suivre les règles, les directives et les routines.
- J'accepte la responsabilité pour mes actions.
- Je fais preuve de respect envers les autres.

Qu'ai-je besoin de toi?

- Quand je suis bébé, donne-moi beaucoup de contact peau à peau.
- Fournis-moi un milieu sécuritaire que je peux explorer librement.
- Fais-moi adopter une routine pour dormir, manger et jouer.
- Apprends-moi à partager et à résoudre des problèmes en jouant une grande variété de jeux avec moi.
- Demande-moi ce que je pense par rapport à des choses comme des décisions qui me touchent moi ou les autres. Écoute attentivement à mes réponses et pose des questions. Fais-moi réfléchir!
- Montre-moi comment accepter les autres et comment célébrer leurs différences. Sois un bon modèle.

Maturité affective

RESSENTIR



Qu'est-ce que ça veut dire?

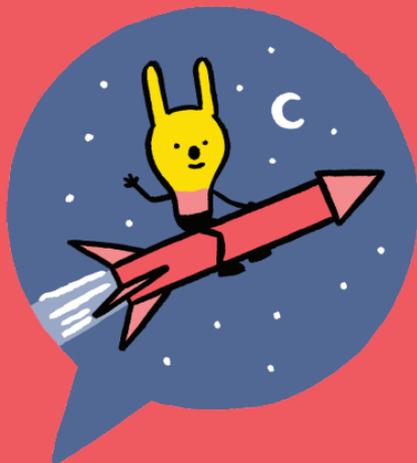
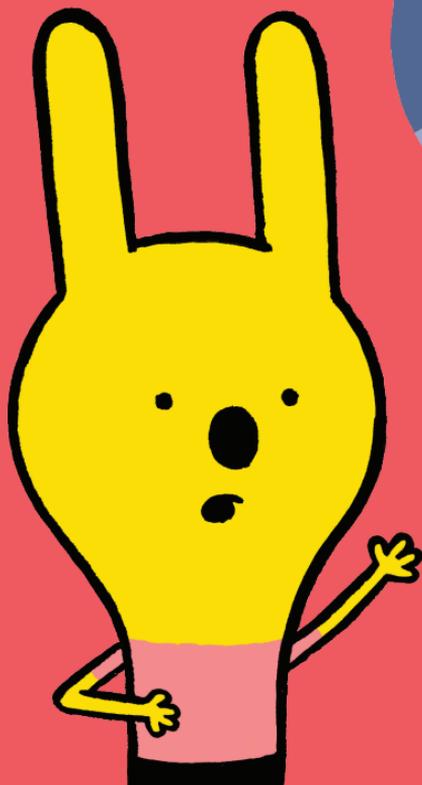
- Je sais faire face à mes émotions (pour mon niveau d'âge).
- Je suis assez solide pour te laisser de temps à autre.
- Je peux contrôler certaines de mes impulsions et mes craintes.
- Je peux me concentrer sur les activités.

Qu'ai-je besoin de toi?

- Fais du contact avec les yeux en lisant, parlant, chantant, et en jouant.
- Montre-moi les bons mots pour les émotions.
- Laisse-moi créer – avec n'importe quoi qui se trouve autour de moi.
- Sois très constant avec tes attentes par rapport à mon comportement. J'ai besoin qu'on m'avertisse des changements de routine.
- Je suis ma propre personne et donc traite-moi avec respect – tu façannes mes idées sur la justice et l'égalité.
- Laisse-moi faire moi-même – J'ai besoin d'essayer. Et échouer!
- Assure-toi que j'ai au moins 5 personnes qui sont folles de moi – il me faut beaucoup de modèles.
- N'essaie pas de tout faire toi-même. Parfois, enfants et adultes ont besoin de plus d'aide – trouve-en des sources.

Le langage et le développement cognitif

APPRENDRE



Qu'est-ce que ça veut dire?
Surtout des habiletés académiques.

- Je m'intéresse à lire, écrire et raconter des histoires.
- Je reconnais les lettres et les chiffres (pour mon niveau d'âge).
- Je reconnais les formes, les tailles et les couleurs.
- Je me souviens facilement des choses (probablement mieux que toi!).

Qu'ai-je besoin de toi?

- Parle-moi et fais-moi de la lecture tous les jours dans une langue que tu connais. Montre du doigt et nomme des choses dans les livres et dans mon entourage.
- Donne-moi des temps de jeu sans interruptions.
- Offre-moi beaucoup de jouets appropriés pour mon âge – casse-tête, animaux, jeux pour empiler, livres, poupées et voitures.
- Ne me laisse pas trop me familiariser avec la télé et autres appareils numériques. Voici des lignes directrices pour le «temps d'écran» :
 - Aucun temps d'écran si j'ai moins de 2 ans
 - Moins d'une heure par jour si j'ai 2 à 4 ans.
 - Moins de 2 heures par jour si je suis plus vieux.

Capacité de communiquer et savoir général

S'EXPRIMER



Qu'est-ce que ça veut dire?

- Je peux te dire ce qu'il me faut sans me lamenter ou geindre.
- Je peux te raconter des histoires factuelles ou imaginatives.
- Je peux prononcer des mots assez clairement pour qu'un étranger me comprenne.
- J'ai une bonne compréhension de mon monde à mon niveau.
- Je peux jouer dans des mondes et des histoires imaginatifs.

Qu'ai-je besoin de toi?

- Quand je suis bébé, réagis à mes pleurs (c'est la seule façon que je puisse communiquer!).
- Explique-moi ce qui se passe – parle-moi de ce que tu fais, même si tu penses que c'est une banalité.
- Étant bébé, si je babille, répond-moi avec n'importe quelle langue. Montre-moi comment nous communiquons à tour de rôle.
- Si j'essaie de parler, encourage-moi beaucoup.
- Pose-moi des questions qui me font réfléchir (qui? quoi? etc.).
- Apprends avec moi pour que je puisse parfois te montrer des choses à mon tour.

C'est tout un travail, mais je crois que tu es prêt!

Voici quelques tâches importantes :

- Fixe un examen de santé annuel avec notre médecin.
- Fais-moi visiter le dentiste dès mon premier anniversaire avec des examens réguliers selon ses recommandations.
- Assure-toi que tous mes vaccins sont à jour.
- Fais vérifier mes YEUX :
 - Entre 6 à 12 mois (avant mon premier anniversaire)
 - Puis à 3 ans
 - Et à 5 ans avant l'entrée à l'école
- Fais vérifier mes OREILLES lorsque je suis bébé.
- Lisez à votre enfant **tous les jours** des 2000 premiers jours de sa vie (et encore!).
- Visitez healthyparentshealthychildren.ca pour TOUT ce que vous devez savoir à partir de la grossesse.
(Ça pourrait vous sembler insurmontable mais concentrez-vous sur l'étape dans laquelle vous vous trouvez.)

Liens utiles :

Demeurez engagé et actif à l'aide des liens suivants :

calgary.ca (Cliquez sur «recreation») pour cours de natation et de conditionnement physique.

calgarylibrary.ca Livres gratuits et ressources en ligne à explorer.

littlefreelibrary.org/ourmap Pour des livres gratuits près de chez vous.

calgaryreads.com Tout ce que vous devez savoir sur la littéracie chez les enfants.

calgaryschild.com Ressource excellente pour activités et information.

calgaryplaygroundreview.com Un survol des terrains de jeux de Calgary.

albertafamilywellness.org Les derniers développements en matière de la science du cerveau.

parentsmatter.ca Ressources pour parents en diverses langues.

reachinginreachingout.com/resources-parents.htm Encourage la résilience chez les adultes et les enfants.

humanservices.alberta.ca/family-community/talk-box.html

Le guide du parent pour créer un milieu propice à l'apprentissage de la langue.

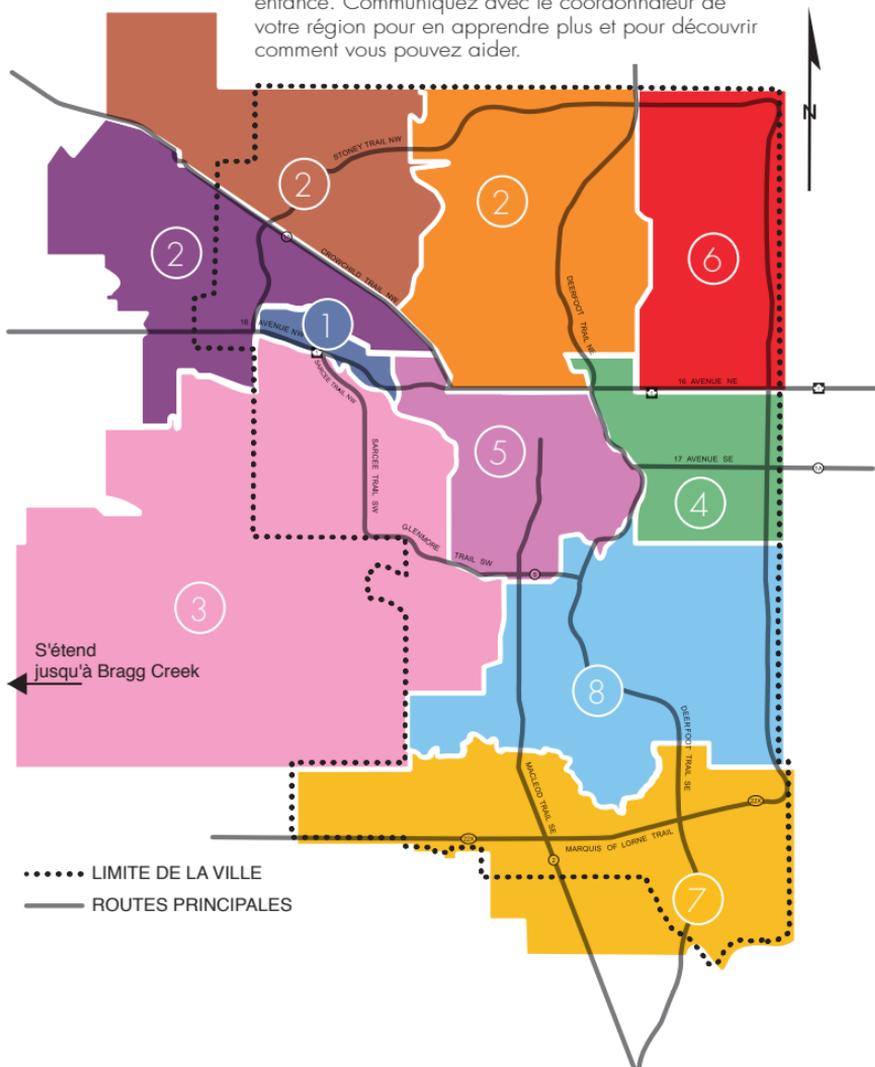
activeforlife.com Ressources pour parents et éducateurs pour appuyer le développement de la culture de l'activité physique.

À surveiller :

Consultez immédiatement votre médecin si vous voyez un de ces signes :

- 1) Pas de grands sourires, de contact des yeux ou d'interaction chaleureuse avant six mois,
- 2) Aucun babillage à tour de rôle,
- 3) Une régression de la parole ou d'habiletés.

Les forces «sur le terrain» du développement de la petite enfance. Communiquez avec le coordonnateur de votre région pour en apprendre plus et pour découvrir comment vous pouvez aider.



Coalitions de Calgary

1 **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**

Bowness
Greenwood/Greenbriar
Montgomery

2 **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**

Banff Trail, Rosemont,
Mount Pleasant, Winston
Heights/Mountview,
Charleswood, Brentwood,
Charleswood, Highwood,
Greenview, Thorncliffe,
North Haven, Huntington
Hills, Beddington Heights,
Sandstone, Hidden Valley,
Panorama Hills, Country Hills,
Coventry Hills, Harvest Hills,
Kincora, Evanston, Dalhousie,
Edgemont, Ranchlands,
Arbour Lake, Hawkwood,
Citadel, Hamptons, Rocky
Ridge, Royal Oak, Sherwood,
Nolan Hill, Sage Hill,
Tuscany, Scenic Acres,
Valley Ridge, Crestmont,
Silver Springs, Varsity

3 **Calgary Southwest ECD Coalition**

Cougar Ridge, West Springs,
Springbank, Discovery Ridge,
Aspen Woods, Coach Hill,
Point McKay, Wildwood,
Strathcona Park, Spruce Cliff,
Shaganappi, Westgate,
Glendale, Glenbrook,
Killarney, Signal Hill,
Glamorgan, Lincoln Park,
Rutland Park, Lakeview,
Eagle Ridge, Pump Hill,
Braeside, Palliser, Bayview,
Oakridge, Cedarbrae

4 **Calgary East ECD Coalition**

Mayland, Meridian, Franklin,
Forest Heights, Marlborough
Park, Applewood Park,
Red Carpet, Albert Park/
Radisson Heights, Penbrooke
Meadows, Forest Lawn, Erin
Woods, Dover, Valleyfield,
East Field

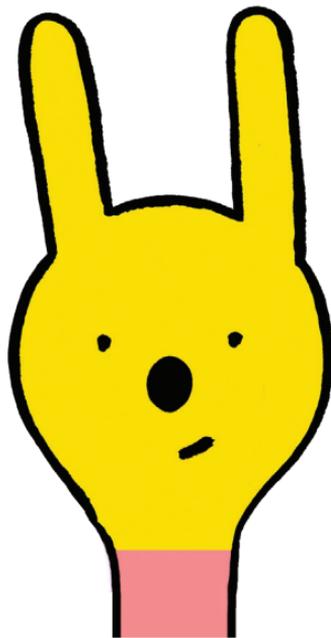
5 **Calgary Downtown ECD Coalition**

East of Crowchild
South of 16th Ave,
West of Deerfoot

6 **Calgary North of McKnight ECD Coalition**
Sunridge, Rundle, Pineridge, Monterey Park, Temple, Whitehorn, Horizon, Falconridge, Castleridge, Coral Springs, Martindale, Taradale, Saddleridge, Cityscape, Skyview, Stonegate, Redstone

7 **Calgary Deep South ECD Coalition**
Silverado, Evergreen, Bridlewood, Shawnessy, Somerset, Millrise, Midnapore, Sundance, Chaparral Lake, Chaparral Valley, Walden, Cranston, Auburn Bay, Mahogany, Copperfield, McKenzie Lake, McKenzie Towne, Legacy

8 **Calgary South Central ECD Coalition**
Acadia, Canyon Meadows, Deer Run, Deer Ridge, Diamond Cove, Fairview, Kingsland, Foothills Industrial Park, Lake Bonavista, Ogden, Parkland, Maple Ridge, Queensland, Riverbend, Willow Park, Woodbine, Woodlands, Southwood, Quarry Park, East sheppard, Lynwood, Douglas Glen, Douglasdale, Bonavista Downs

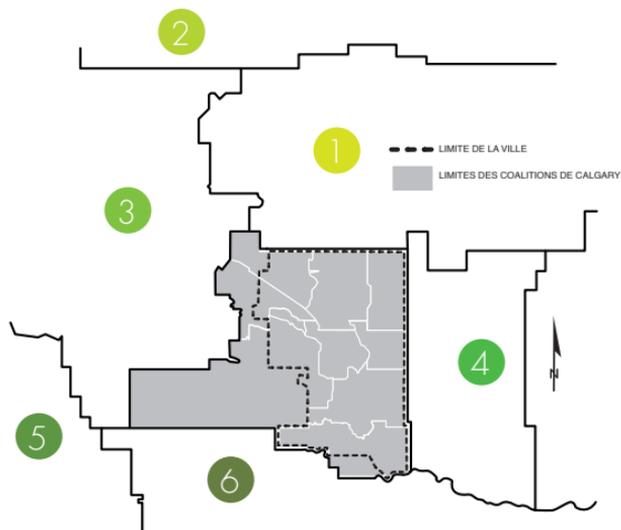


Coordonnées

Pour les tout derniers renseignements sur votre coalition locale, visitez le www.ecdcoalitions.org

- 1** **Calgary Bowness Montgomery ECD Coalition**
calgarybowmont1@fcssaa.org
- 2** **Calgary Northwest, West and North Central ECD Coalition**
calgarywest1@fcssaa.org
- 3** **Calgary Southwest ECD Coalition**
calgarysw1@fcssaa.org
- 4** **Calgary East ECD Coalition**
calgaryeast2@fcssaa.org
- 5** **Calgary Downtown ECD Coalition**
calgarydowntown1@fcssaa.org
- 6** **Calgary North of McKnight ECD Coalition**
calgarymcknight1@fcssaa.org
- 7** **Calgary Deep South ECD Coalition**
calgarydeepsouth1@fcssaa.org
- 8** **Calgary South Central ECD Coalition**
calgarysc1@fcssaa.org

Coalitions régionales



- 1 North Rocky View Pathways to Success ECD Coalition
- 2 Mt. View County ECD Coalition
- 3 Cochrane ECD Coalition
- 4 Formative 5 – Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition
- 5 Bow Valley ECD Coalition
- 6 Foothills Children's Wellness Network

« Si j'avais de l'influence sur la bonne fée qui est censée voir à tous les enfants, je lui demanderais d'accorder à chaque enfant un sens d'émerveillement si indestructible qu'il resterait tout au long de leur vie. »

– *Rachel Carson*



first 2000 days

Early Childhood Development Network

ecdcoalitions.org

2000days.ca



[@First2000days](https://twitter.com/First2000days)



facebook.com/2000days