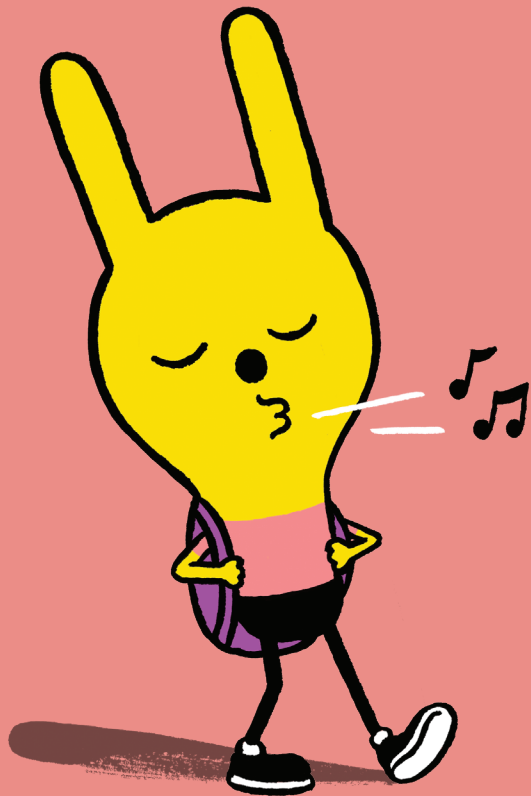
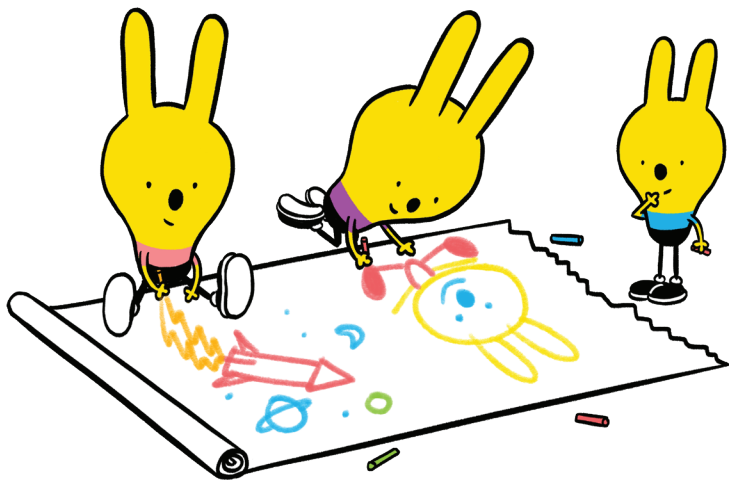


# Regarde-moi! J'ai 3 ans!

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! Je dois attendre encore deux ans mais 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.

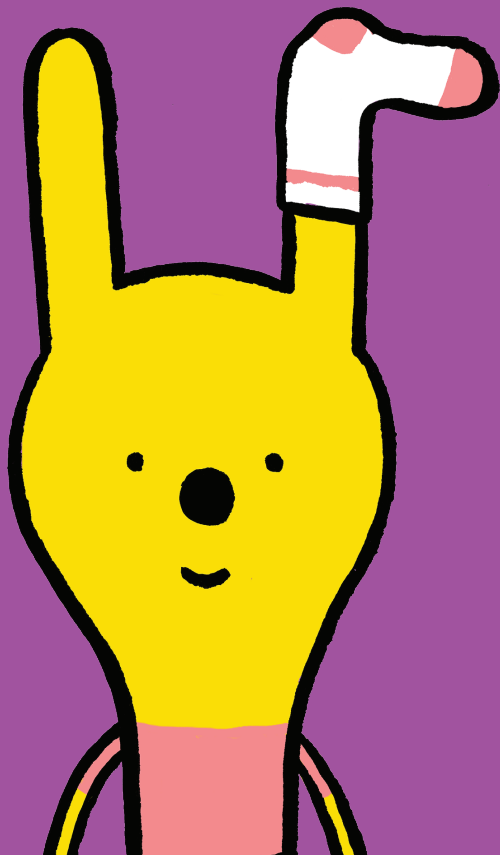
Je suis en apprentissage constant, mais il y a certaines choses de base que je dois savoir faire très bien avant d'avoir mes cinq ans. Ce sont les grandes premières et je ne pourrai les atteindre qu'avec beaucoup d'aide.

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

Santé physique et bien-être

**FAIRE**



J'ai 3 ans et maintenant je peux :

- Courir, rouler, grimper, et pédaler sur un tricycle.
- Marcher en avant, à reculons, de côté.
- Toucher mes orteils sans plier les genoux.
- Tenir et couper avec des ciseaux d'un seul coup.
- Enfiler un lacet.

Commençons à :

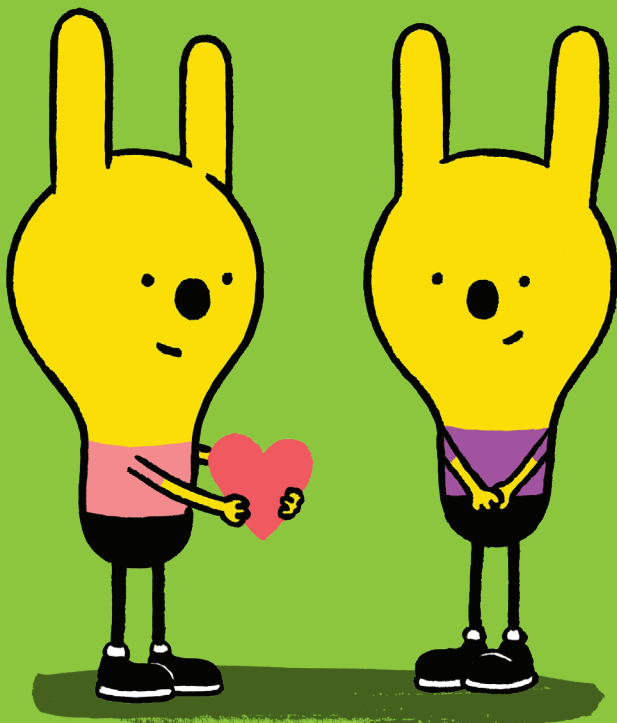
- Attraper et jeter des balles.
- Imiter des postures du corps. Faisons-en un jeu!
- Faire des activités d'équilibre. Plus de jeux s'il vous plaît!
- Découper des formes et imiter des dessins de formes et de personnes simples. Ça peut être un jeu aussi?

Suis-moi!

- Laisse-moi saisir des choses et explorer la lecture, le perlage, le dessin et des activités de découpage qui m'intéressent MOI!
- Fais-moi découvrir la nature. Donne-moi un endroit sécuritaire à explorer.
- Assure-toi que j'obtiens au moins 2 heures d'exercice à chaque jour! Permetts-moi de me lâcher!

Compétence sociale

# JOUER





## Je suis moi! Je peux le faire moi-même!

- Je joue seul et aux côtés des autres.
- J'exprime ce que j'aime et ce que je n'aime pas.
- Je reconnais les sentiments des autres.
- Je commence à comprendre le partage.
- J'ai de simples habiletés – telles que te tenir par la main.

## Commençons :

- Trouver les mots pour mes sentiments.
- Aider les autres.
- Jouer avec les amis.
- Employer de bonnes manières.

## Tu es mon meilleur ami!

- Alors jouons des jeux avec des règles simples. Laisse-moi pratiquer à perdre et à être triste.
- Demande-moi ce que je pense. Laisse-moi faire des choix.
- Montre-moi comment exprimer de l'empathie envers les autres. Je remarque déjà que nous sommes tous différents.
- Nomme mes émotions pour moi. Même celles qui sont négatives!
- Laisse-moi ressentir la tristesse, la déception, la frustration. Mes larmes m'aident à me développer.

Maturité affective

# RESSENTIR



Je n'ai que 3 ans!

- Je ne sens qu'une émotion à la fois.
- Mes sentiments sont une expression de mes besoins.
- L'imaginaire me semble réel.
- Je suis à l'aise hors de la maison avec toi à mes côtés.

Travaillons à :

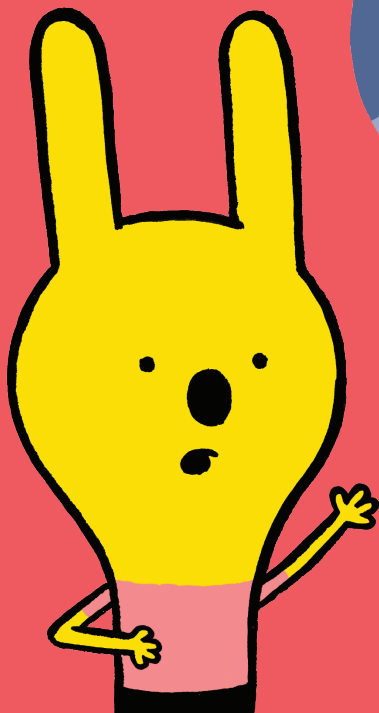
- Apprendre que mes propres sentiments sont de vrais sentiments.
- Utiliser des mots pour exprimer mes sentiments.

Tu peux aider!

- Regarde-moi dans les yeux et souris pour moi.
- J'ai besoin d'au moins 5 personnes qui sont folles de moi!
- Encourage-moi à utiliser des mots pour mes sentiments. Laisse-moi me servir de mon imagination pour te dire comment je me sens.
- Dis-le moi quand ou si mes routines vont changer.
- Laisse-moi faire des choses moi-même. J'ai besoin d'essayer... et parfois, d'échouer!

Le langage et le développement cognitif

# APPRENDRE



J'ai 3 ans! Je m'exprime en phrases et je pose des questions. Beaucoup de questions!

- Je m'intéresse à tes histoires et à te raconter mes propres histoires.
- Je peux reconnaître des formes, des couleurs et des tailles.
- Je me souviens facilement des choses qui m'intéressent. Laisse-moi te montrer!

Commençons à :

- Comprendre les règles de jeux.
- Réciter et chanter des rimes, des comptines et des chansons.
- Suivre des directives simples à 3 étapes.
- Apprendre premier et dernier, vide et plein, devant et derrière, hier, aujourd'hui et demain.

Comment?

- Laisse-moi choisir le livre que nous lirons.
- Raconte-moi une histoire à mon sujet.
- Demande-moi mon point de vue. Écoute attentivement.
- Crée un livre qui est juste à propos de moi. Inclus ce que j'aime et ce que je n'aime pas.

Capacité de communiquer et savoir général

# S'EXPRIMER



J'ai 3 ans.

- Je peux te dire avec mes mots ce qu'il me faut.
- Je peux prononcer des mots assez clairement pour qu'un étranger me comprenne. Bien que certains sons soient encore difficiles : «r», «ch», «z» et «s».
- Je peux jouer dans l'imaginaire aux côtés des autres. C'est possible que nous ne jouions pas ensemble.

Commençons à :

- Trouver le temps de jouer avec d'autres enfants.
- Reconnaître les sentiments des amis, des membres de ma famille, et des animaux de compagnie.
- Dire «bonjour» et «au revoir».
- Pratiquer nos bonnes manières.

S'il vous plaît :

- Dis-moi ce qui se passe – parle-moi de ce que tu fais, même si tu penses que c'est ennuyant.
- Donne-moi des choix.
- Pose-moi des questions qui me font réfléchir.
- Apprends des choses avec moi. Parfois je pourrai t'enseigner à toi.

# 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](http://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.

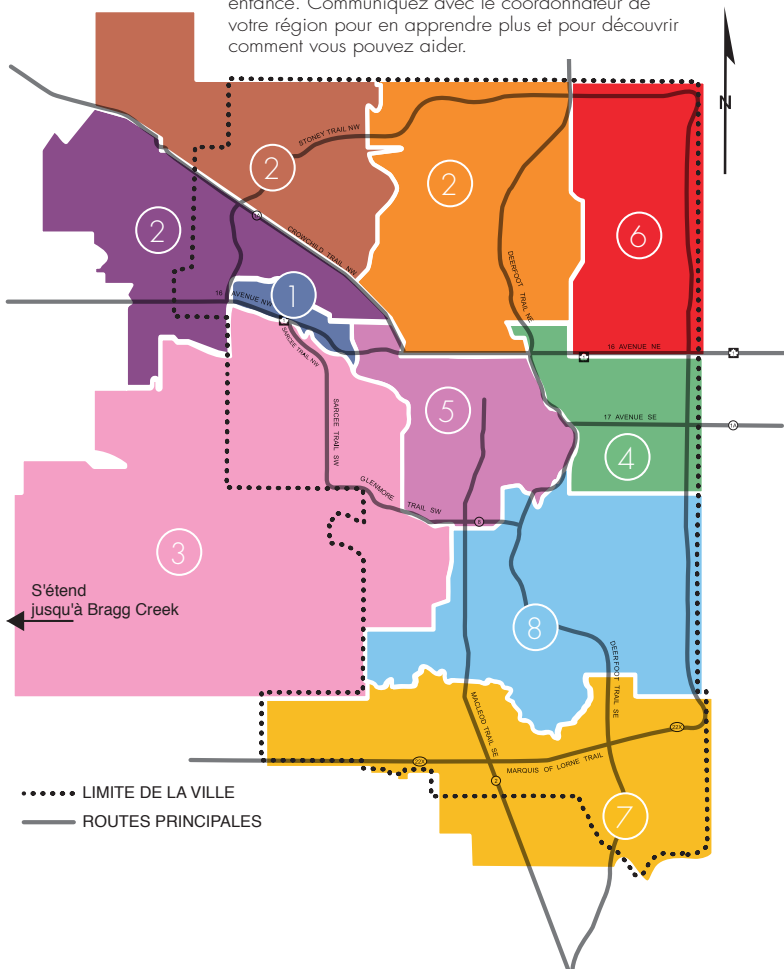
**activeforlife.com** Ressources pour parents et éducateurs pour appuyer le développement de la culture de l'activité physique.

## 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

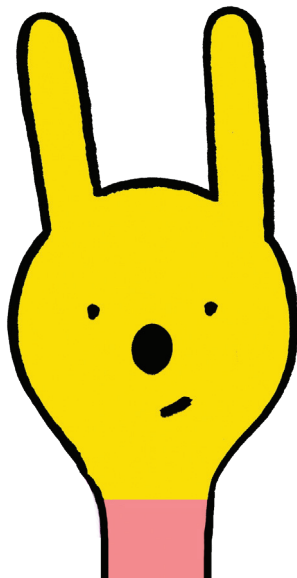
## 5 **Calgary Downtown ECD Coalition**

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](http://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

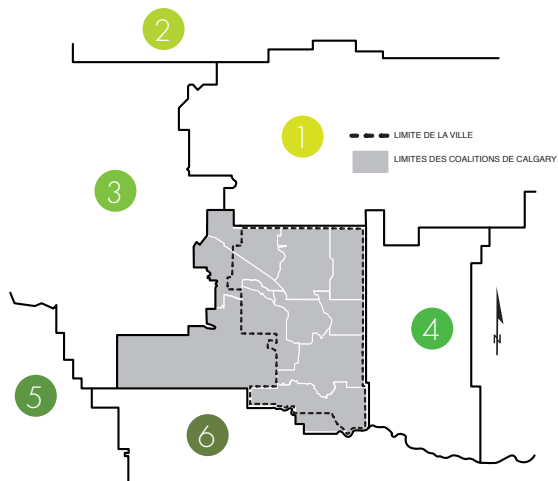
**5** **Calgary Downtown ECD Coalition**  
calgarydowntown1@fcssaa.org

**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

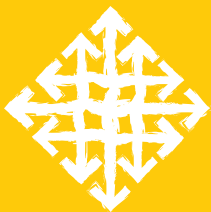
4 Formative 5 – Chestermere Southeast Rocky View ECD Coalition

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](http://ecdcoalitions.org)

[2000days.ca](http://2000days.ca)



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



[facebook.com/2000days](https://facebook.com/2000days)