

Sommeil

Alimentation

## L'ENTRÉE EN PETITE SECTION

COMMENT PRÉPARER AVEC VOTRE ENFANT SON  
ENTRÉE À L'ÉCOLE MATERNELLE ?

Propreté

Écrans

Activité  
physique

POUR ÊTRE EN FORME ET BIEN APPRENDRE  
À L'ÉCOLE !

AUXERRE, LA VILLE POUR TOUS

WWW.AUXERRE.FR

# LE SOMMEIL

## NOS RECOMMANDATIONS :

- ✓ Coucher à heures régulières
- ✓ Pas au-delà de 20h
- ✓ Pas d'écrans avant de dormir
- ✓ Importance du rituel du coucher  
(histoires, berceuses, ...)



## EN SAVOIR PLUS :



[Malette des parents.fr](http://Malette.des.parents.fr)



[Ameli.fr](http://Ameli.fr)

## NOS RECOMMANDATIONS :

- ✓ Repas à table avec l'enfant
- ✓ Eviter les aliments gras et sucrés
- ✓ Repas à heures régulières
- ✓ Manger de tout et un maximum de fruits  
et légumes

# L'ALIMENTATION

## EN SAVOIR PLUS :



[Santé.fr](http://Santé.fr)



# LA PROPRETÉ LA CONTINENCE

## NOS RECOMMANDATIONS :

- ✓ Encourager l'enfant à aller sur le pot/les toilettes et le valoriser
- ✓ Ne pas le forcer
- ✓ Profiter des beaux jours pour retirer la couche
- ✓ Ne pas le sanctionner ou le gronder en cas d'accidents
- ✓ Ne pas attendre les quelques jours avant la rentrée mais anticiper !

## EN SAVOIR PLUS :



[Calaméo.com](http://Calaméo.com)



# LES ÉCRANS : POUR UNE PLUS GRANDE DISPONIBILITÉ À L'ÉCOLE !

## NOS RECOMMANDATIONS :

- ✓ Pas d'écrans avant 3 ans
- ✓ De 3 à 6 ans : pas plus de 20 minutes par jour : contenu ludique, interactif, échanges avec le parent
- ✓ Privilégier les activités en extérieur ou les jouets qui stimulent la créativité, l'imaginaire, la motricité.

## EN SAVOIR PLUS :

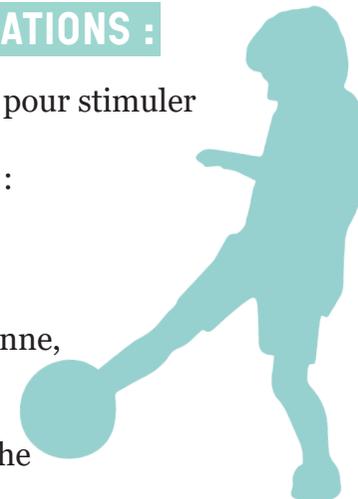


[Mon enfant et les écrans.fr](http://Mon enfant et les écrans.fr)

# ACTIVITÉ SPORTIVE

## NOS RECOMMANDATIONS :

- ✓ Importance des jeux pour stimuler la motricité
- ✓ Exemples d'activités :
  - Marcher,
  - Courir,
  - Faire du vélo,
  - Faire de la draisienne,
  - Aller au parc,
  - Jouer à « chat »,
  - Jouer à cache-cache



## EN SAVOIR PLUS :



[Ameli.fr](http://Ameli.fr)

*Ces conseils sont des recommandations, à appliquer avec les moyens dont vous disposez !*

Pour plus d'informations, accédez à une vidéo qui reprend les points essentiels :



[Les Maternelles](http://Les Maternelles)

