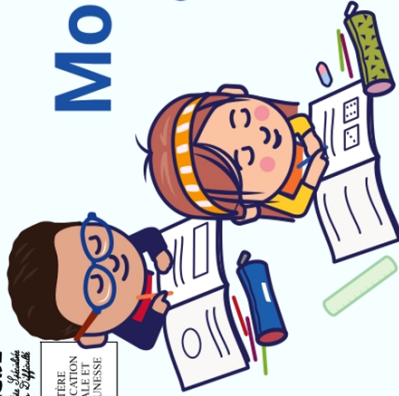


Mon enfant au CP

Voici quelques repères pour accompagner votre enfant tout au long de son année de CP.



Les 5 principes pour se sentir bien à l'école

1. Un enfant qui dort suffisamment

Le sommeil est essentiel au **développement** de votre enfant et à la **bonne acquisition** des apprentissages.

Entre 6 et 13 ans, un enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour.
Évitez les écrans le soir.



4. Un enfant qui fait de l'exercice

À l'école élémentaire, votre enfant pratique chaque semaine **3 heures d'activités physiques et sportives**. Bénéfiques pour la santé, elles sont l'occasion pour lui d'apprendre le respect de soi et des autres.

2. Un enfant qui mange équilibré

L'alimentation joue un rôle primordial dans la croissance de votre enfant. À la cantine, **des diététiciens élaborent les repas**.

Variez les aliments et assurez-vous qu'ils ne soient ni trop gras, ni trop sucrés, ni trop salés. Le petit-déjeuner est important pour être dans de bonnes conditions d'apprentissage.



5. Un enfant en confiance

Les professeurs transmettent aux élèves des valeurs essentielles à la sérénité de l'école :

- ✓ principes de la vie en société ;
- ✓ égalité fille-garçon ;
- ✓ lutte contre le harcèlement ;
- ✓ scolarisation des enfants en situation de handicap.

3. Un enfant sans écran



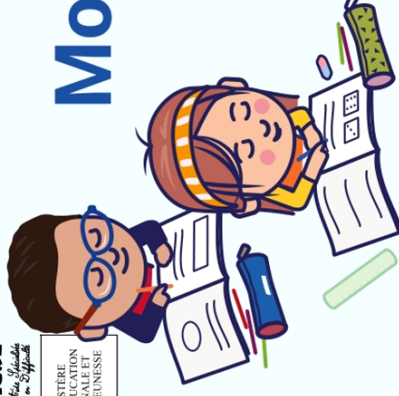
Pas d'écrans le matin
Pas d'écrans durant les repas
Pas d'écrans avant de s'endormir
Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

pas pour mieux avancer



Mon enfant au CP

Voici quelques repères pour accompagner votre enfant tout au long de son année de CP.



Les 5 principes pour se sentir bien à l'école

1. Un enfant qui dort suffisamment

Le sommeil est essentiel au **développement** de votre enfant et à la **bonne acquisition** des apprentissages.

Entre 6 et 13 ans, un enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour.
Évitez les écrans le soir.



4. Un enfant qui fait de l'exercice

À l'école élémentaire, votre enfant pratique chaque semaine **3 heures d'activités physiques et sportives**. Bénéfiques pour la santé, elles sont l'occasion pour lui d'apprendre le respect de soi et des autres.

2. Un enfant qui mange équilibré

L'alimentation joue un rôle primordial dans la croissance de votre enfant. À la cantine, **des diététiciens élaborent les repas**.

Variez les aliments et assurez-vous qu'ils ne soient ni trop gras, ni trop sucrés, ni trop salés. Le petit-déjeuner est important pour être dans de bonnes conditions d'apprentissage.



5. Un enfant en confiance

Les professeurs transmettent aux élèves des valeurs essentielles à la sérénité de l'école :

- ✓ principes de la vie en société ;
- ✓ égalité fille-garçon ;
- ✓ lutte contre le harcèlement ;
- ✓ scolarisation des enfants en situation de handicap.

3. Un enfant sans écran



Pas d'écrans le matin
Pas d'écrans durant les repas
Pas d'écrans avant de s'endormir
Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

pas pour mieux avancer



Petits trucs & grandes vérités pour l'aider



Les **parents**, l'entourage de l'enfant, ont un **rôle primordial** à jouer pour **aider l'apprenti lecteur à apprendre et à améliorer sa lecture**.

Les parents ont un rôle à jouer

Dès la petite enfance, votre rôle consiste à aider l'enfant à acquérir des comportements de lecteur :

- En lui offrant des livres ou en les empruntant à la bibliothèque.
- En lui parlant de vos propres lectures, vous allez entretenir son désir de vous imiter: « Je lis une histoire passionnante... ! »

En attirant son attention sur les choses écrites, vous allez l'aider à comprendre à quoi servent la lecture et l'écriture: « Tu veux savoir si ton dessin animé passe à la télé, on va regarder dans le programme... »



Le projet de lire...

Il y a différents types et genres de textes (du livre de poche à l'encyclopédie, en passant par l'album de BD, le documentaire...).

On ne lit pas un roman (lecture linéaire) comme un documentaire (lecture éclatée) ou l'annuaire !

Qui « parle bien » lira mieux...

Pour apprendre à lire, il faut aussi « bien parler » : savoir nommer de plus en plus précisément les choses, établir des liens entre elles, exprimer de mieux en mieux des sentiments et des idées. Cette conquête de la langue orale est indispensable à la maîtrise de l'écrit. Elle commence dès le plus jeune âge et elle s'entretient tout au long de la vie !

Dès que vous le pouvez, incitez votre enfant à raconter et à argumenter. Par exemple, si un livre, un spectacle l'a

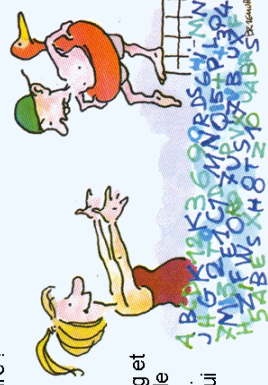
captivé ou au contraire ennuyé, encouragez-le à exprimer et justifier son jugement en dépassant les « j'aime, j'aime pas ». S'il a envie de vous raconter une histoire, aidez-le à la relier de manière organisée, en établissant des liens entre les événements (comparaisons, liens de temps, de cause, de conséquence...).

Fournissez-lui les mots qui lui manquent. Reformulez parfois ce qu'il dit maladroitement pour montrer que vous avez compris.

Et la lecture à haute voix, en tête à tête, quel bonheur ! Ce n'est pas parce que votre enfant commence à lire tout seul qu'il faut le priver de ce grand moment de complicité. On peut lire ensemble jusqu'au CM !

La lecture par un parent, bien souvent sur les genoux ou au lit, rassure votre enfant et lui permet de plonger plus facilement dans les histoires. Il y a un décalage entre ce que votre enfant peut déjà lire tout seul et la multitude de sujets qui l'intéressent. Pendant longtemps, il aura encore besoin que vous lui facilitiez l'accès à des livres un peu plus compliqués pour lui que ce qu'il peut lire.

Il y a un décalage entre ce que votre enfant peut déjà lire tout seul et la multitude de sujets qui l'intéressent. Pendant longtemps, il aura encore besoin que vous lui facilitiez l'accès à des livres un peu plus compliqués pour lui que ce qu'il peut lire.



Le plaisir d'abord

Apprendre à lire est long et difficile, et rien ne sert de le cacher à votre enfant. En revanche, montrez-lui aussi le plaisir qu'il va pouvoir en retirer.

Petits trucs & grandes vérités pour l'aider



Les **parents**, l'entourage de l'enfant, ont un **rôle primordial** à jouer pour **aider l'apprenti lecteur à apprendre et à améliorer sa lecture**.

Les parents ont un rôle à jouer

Dès la petite enfance, votre rôle consiste à aider l'enfant à acquérir des comportements de lecteur :

- En lui offrant des livres ou en les empruntant à la bibliothèque.
- En lui parlant de vos propres lectures, vous allez entretenir son désir de vous imiter: « Je lis une histoire passionnante... ! »

En attirant son attention sur les choses écrites, vous allez l'aider à comprendre à quoi servent la lecture et l'écriture: « Tu veux savoir si ton dessin animé passe à la télé, on va regarder dans le programme... »



Le projet de lire...

Il y a différents types et genres de textes (du livre de poche à l'encyclopédie, en passant par l'album de BD, le documentaire...).

On ne lit pas un roman (lecture linéaire) comme un documentaire (lecture éclatée) ou l'annuaire !

Qui « parle bien » lira mieux...

Pour apprendre à lire, il faut aussi « bien parler » : savoir nommer de plus en plus précisément les choses, établir des liens entre elles, exprimer de mieux en mieux des sentiments et des idées. Cette conquête de la langue orale est indispensable à la maîtrise de l'écrit. Elle commence dès le plus jeune âge et elle s'entretient tout au long de la vie !

Dès que vous le pouvez, incitez votre enfant à raconter et à argumenter. Par exemple, si un livre, un spectacle l'a

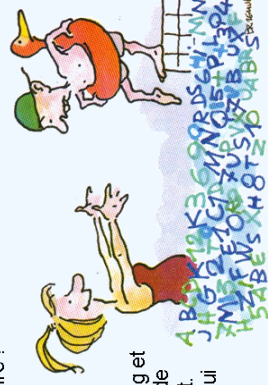
captivé ou au contraire ennuyé, encouragez-le à exprimer et justifier son jugement en dépassant les « j'aime, j'aime pas ». S'il a envie de vous raconter une histoire, aidez-le à la relier de manière organisée, en établissant des liens entre les événements (comparaisons, liens de temps, de cause, de conséquence...).

Fournissez-lui les mots qui lui manquent. Reformulez parfois ce qu'il dit maladroitement pour montrer que vous avez compris.

Et la lecture à haute voix, en tête à tête, quel bonheur ! Ce n'est pas parce que votre enfant commence à lire tout seul qu'il faut le priver de ce grand moment de complicité. On peut lire ensemble jusqu'au CM !

La lecture par un parent, bien souvent sur les genoux ou au lit, rassure votre enfant et lui permet de plonger plus facilement dans les histoires. Il y a un décalage entre ce que votre enfant peut déjà lire tout seul et la multitude de sujets qui l'intéressent. Pendant longtemps, il aura encore besoin que vous lui facilitiez l'accès à des livres un peu plus compliqués pour lui que ce qu'il peut lire.

Il y a un décalage entre ce que votre enfant peut déjà lire tout seul et la multitude de sujets qui l'intéressent. Pendant longtemps, il aura encore besoin que vous lui facilitiez l'accès à des livres un peu plus compliqués pour lui que ce qu'il peut lire.



Le plaisir d'abord

Apprendre à lire est long et difficile, et rien ne sert de le cacher à votre enfant. En revanche, montrez-lui aussi le plaisir qu'il va pouvoir en retirer.