

CONSEILS POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE



École élémentaire

École secondaire

Fournitures scolaires

Vérifiez quelles sont les fournitures scolaires qui vous restent de l'année dernière. Cherchez les bonnes affaires ou profitez des rabais de rentrée scolaire. Faites une liste pour éviter d'acheter en double.

Vérifiez quelles sont les fournitures scolaires qui vous restent de l'année dernière, établissez un budget, puis laissez vos ados aller acheter leurs propres fournitures. Pour profiter des rabais de rentrée scolaire, il faut attendre juste avant la reprise des classes. Faites une liste et n'oubliez pas le cadenas pour leur casier.

Heure du coucher

Environ une semaine avant la rentrée scolaire, commencez à coucher les enfants plus tôt, surtout s'ils ont eu l'habitude de rester debout plus tard durant les vacances d'été.

Fixez des heures acceptables pour les jours de classe, qui vous conviennent à tous les deux. En dépit de ce que les ados pensent, ils ont besoin d'une bonne nuit de sommeil.

Vie saine

Les enfants ont besoin de bien manger, de faire de l'exercice et de vivre dans un environnement sain qui favorise l'apprentissage et la croissance. Grâce à l'initiative Écoles saines, qui notamment prévoit 20 minutes d'activité physique tous les jours et encourage une bonne alimentation, le gouvernement de l'Ontario collabore avec les écoles pour que les enfants maximisent leur potentiel. Mettez des fruits et des légumes croquants dans leur boîte à lunch et des aliments pauvres en matières grasses. Faites des randonnées en famille, à pied ou en vélo.

Demandez à votre ado ce qu'il ou elle veut manger et achetez ce qu'il faut pour préparer un repas agréable et nutritif. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée; encouragez donc votre ado à prendre le temps de manger le matin. Rappelez-lui que l'activité physique permet de maintenir un poids idéal et d'avoir une image corporelle positive. Courir en famille est un excellent moyen de passer du temps de qualité ensemble, tout en brûlant des calories.

Priorités pour l'année scolaire

Établissez des règles pour les activités parascolaires, les corvées, les devoirs, la télévision et l'Internet. En discutant des priorités tôt, vous pouvez fixer un emploi du temps et éviter les confrontations plus tard.

Fixez des priorités pour les activités parascolaires, les emplois, les corvées, les devoirs et les divertissements. Encouragez vos ados à respecter la liste et réviser-la si les priorités changent.

Devoirs

Aménagez un endroit bien éclairé et calme, muni d'une bonne surface de travail, où votre enfant pourra faire ses devoirs. Prévoyez une heure régulière pour les devoirs et découragez les distractions.

Encouragez une heure régulière pour les devoirs et limitez le nombre de distractions. Fixez des heures appropriées pour les appels téléphoniques, les messages instantanés, les jeux électroniques et d'autres activités.

Intimidation

L'intimidation peut revêtir plusieurs formes. Elle peut être verbale, sociale, physique et électronique. C'est un problème grave qu'il faut régler rapidement par le dialogue avec les parents ou les enseignants. Les enfants peuvent aussi communiquer directement avec Jeunesse, J'écoute, qui dispense des services d'aide accrus grâce à un financement additionnel du gouvernement de l'Ontario. De plus, le gouvernement publiera une brochure sur l'intimidation que vous pouvez commander au www.edu.gov.on.ca.

L'intimidation peut revêtir plusieurs formes. Elle peut être verbale, sociale, physique ou électronique. C'est un problème grave qu'il faut régler rapidement par le dialogue avec les parents ou les enseignants. Les ados peuvent aussi communiquer directement avec Jeunesse, J'écoute, qui dispense des services d'aide accrus grâce à un financement additionnel du gouvernement de l'Ontario. De plus, le gouvernement publiera une brochure sur l'intimidation que vous pouvez commander au www.edu.gov.on.ca.

Apprentissage à la maison

Les parents peuvent appuyer les programmes de littératie et de numératie du gouvernement en intégrant l'apprentissage à la vie quotidienne - par exemple, en faisant lire les étiquettes des emballages aux enfants et en pesant les fruits et légumes à l'épicerie. Le simple fait de lire à votre enfant pendant 20 minutes par jour représente 1 420 heures de lecture d'ici l'âge de 12 ans.

Encouragez la lecture pour le plaisir à la maison et offrez du matériel de lecture varié, aussi bien des romans que des revues, que votre ado appréciera. Votre bibliothèque locale est un excellent point de départ.