

Petit livret méthodologique

« être élève. »

Ce livret méthodologique est une aide pour les enfants et leur famille afin de progresser et réussir à l'école.

Il n'est en aucun cas une prescription obligatoire qui jugerait qui que ce soit.

L'école a à cœur d'aider tous ses élèves à s'épanouir et grandir harmonieusement, tout comme vous, c'est pour cette raison que ce livret vous a été transmis.

École Henri Matisse, Préal

**Comment être un élève qui réussit ?
Mon livret méthodologique, pour moi et ma famille !**

SOMMAIRE :

1. moi en général : l'enfant.

- manger
- dormir
- jouer (copains / parents)
- lire
- explorer la nature
- faire du sport
- être créatif
- rire
- chanter, danser
- se parler
- faire attention aux écrans

2. moi à l'école : l'élève.

- maintenir son attention
- écouter
- participer
- mémoriser
- réfléchir
- essayer et réessayer face à la difficulté
- rechercher seul et en groupe
- grandir !

3. pour ma famille.

- le sommeil
- l'alimentation
- la lecture
- les écrans
- échanger avec son enfant
- accompagner le travail scolaire

1. MOI, L ENFANT.

● MANGER



➤ Bien manger équilibré avec des repas fixes te permet d'être en forme tout au long de l'année !



➤ Tu risques d'être fatigué et d'être plus fragile si tu ne manges pas bien.

● DORMIR



➤ Dormir assez te permet de te reposer et de mémoriser pour être en forme la journée.



➤ Si tu ne dors pas bien, tu seras trop fatigué en classe pour bien apprendre.

- **JOUER AVEC SES AMIS ET SA FAMILLE**



➤ Jouer avec tes amis et ta famille permet de te détendre, de partager de bons moments et d'apprendre !



➤ Les relations avec tes camarades peuvent être conflictuelles si tu ne sais pas jouer avec quelqu'un.

- **LIRE**



➤ Lire avec plaisir tous les jours, seul et avec ta famille, te permet de développer ta compréhension, ton imagination et ton langage,

- **EXPLORER LA NATURE**



➤ Explorer le monde permet de découvrir activement, comprendre et apprendre!

- **FAIRE DU SPORT**



➤ Faire du sport permet de se détendre, de se dépenser et de partager une activité.

- **ÊTRE CRÉATIF**



➤ Créer stimule l'imagination et permet de développer tes propres goûts.

- **RIRE**



➤ Rire permet de partager de la bonne humeur et de te détendre.

- **CHANTER/DANSER**



➤ Chanter et danser te permettent de développer tes goûts et ta mémoire.

- **SE PARLER**



➤ Se parler entre amis ou dans ta famille permet d'échanger ses idées et ses expériences.

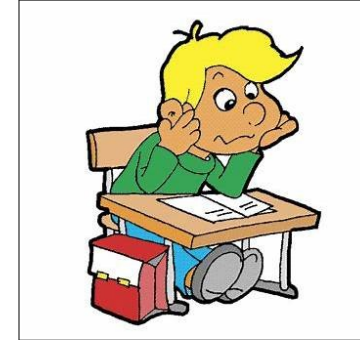
- **FAIRE ATTENTION AUX ÉCRANS**



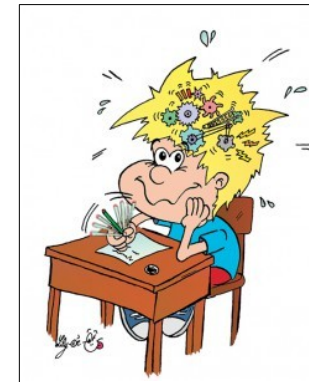
➤ Trop d'écrans te font oublier la réalité et tu n'es plus disponible pour la vraie vie.

2. MOI, L'ÉLÈVE.

- **MAINTENIR SON ATTENTION**



➤ Maintenir ton attention, c'est te permettre de bien comprendre et réussir tes activités.



➤ Si tu n'arrives pas à maintenir ton attention, tu n'arriveras pas à comprendre et apprendre.

- **ÉCOUTER**



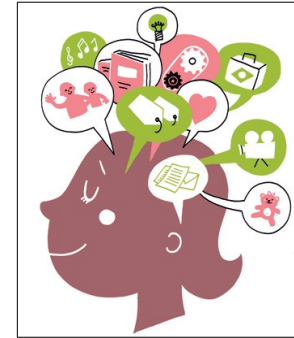
➤ Bien écouter en classe te permet de comprendre et de mémoriser activement.

- **PARTICIPER**



➤ Participer en classe te permet d'être sûr de comprendre et de mémoriser activement.

- **MÉMORISER**



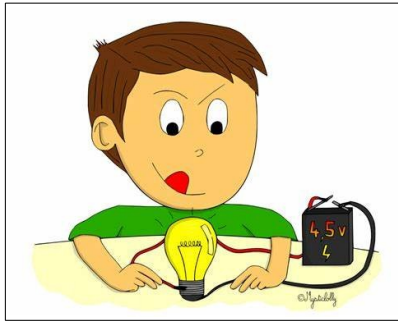
➤ L'attention et la participation te permettent de mémoriser. Tu peux mémoriser en parlant, en regardant, en touchant, en cherchant, en écoutant et en écrivant.

- **RÉFLÉCHIR**



➤ Réfléchir par toi même te permet de comprendre activement et d'apprendre.

● ESSAYER ET RÉESSAYER



➤ Essayer, réessayer, même si tu te trompes ou si c'est difficile. Les erreurs te permettent de comprendre et d'apprendre !



➤ Ne pas te comparer aux autres et penser à tes propres progrès, même si c'est dur.

● RECHERCHER

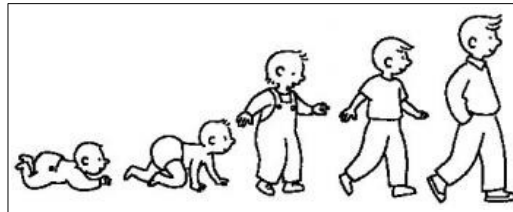
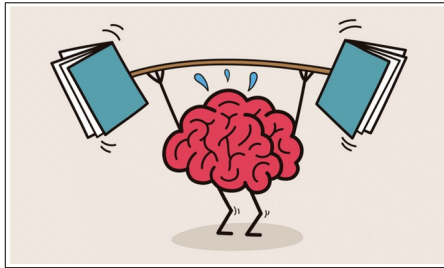


➤ Mener des recherches seul ou en groupe te permet d'apprendre activement, de t'exprimer et d'être fier de toi !



➤ Avoir des idées, les tester, observer, débattre, coopérer, tout ceci te permet d'apprendre !

● **GRANDIR**



➤ Tous ces conseils te permettent de bien grandir, dans ton corps et ton cerveau! Ils te permettent de réussir et de progresser en étant fier de toi !



3. POUR MA FAMILLE.

● **LE SOMMEIL**

Quand je dors

- je rêve**
activité cérébrale, monde imaginaire
- je grandis**
sécrétion hormones de croissance
- je me détends**
évacuation des tensions de la journée, corporelles et environnementales
- et...**
- je deviens plus fort**
système nerveux et système immunitaire en action maximum
- je recharge mes batteries, je récupère**
repos, besoin physiologique fondamental

WWW.HOPTOYS.FR & **LES PETITS CHAPERONS ROUGES**
il fait bon grandir avec nous!

longues veillées... ...journées gâchées

Le coucher tardif
déséquilibre la vie
de l'enfant

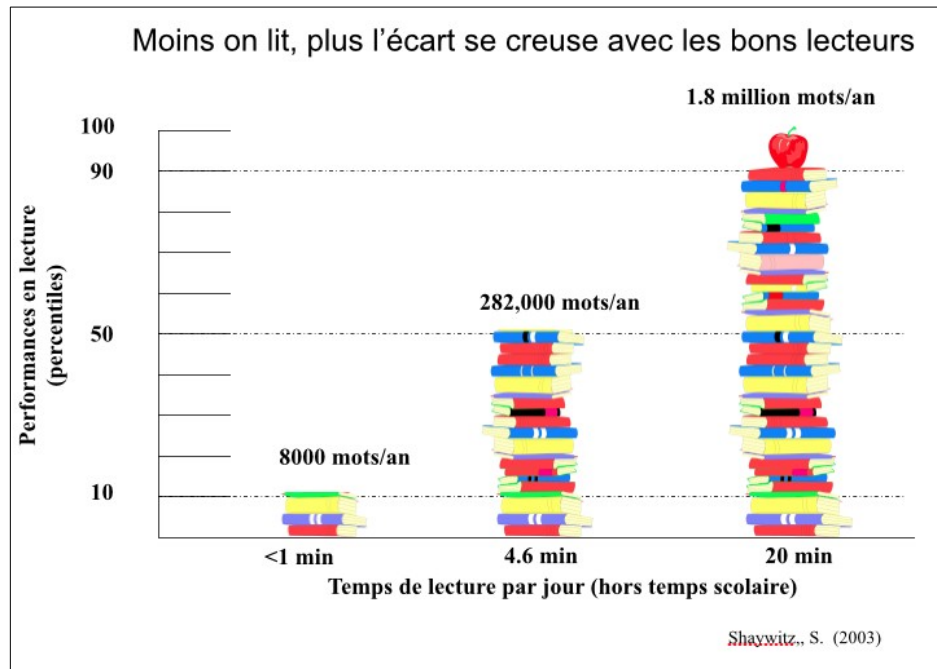


Institut National
de Prévention
et d'Éducation
pour la Santé
inpes
www.inpes.ch

● L ALIMENTATION



● **LA LECTURE**



Certains enfants arrivent en maternelle en ayant déjà entendu une histoire par jour depuis qu'ils sont bébés et d'autres découvrent seulement le livre... les écarts continuent de se creuser ainsi tout au long de la scolarité.

La lecture dans la sphère familiale est primordiale pour la réussite des enfants.

LIRE AVEC VOTRE ENFANT

VOUS ÊTES LA PERSONNE IDÉALE POUR DONNER LE GOÛT DE LA LECTURE À VOTRE ENFANT. IL NE SUFFIT QUE DE QUELQUES MINUTES PAR JOUR !


LE LIVRE, PLUS QU'UNE HISTOIRE À RACONTER !

JOUER	→	IMAGINER	→	APPRENDRE
Présenté tôt, le livre devient source d'amusement, de plaisir. En plus d'être un jouet fascinant, il est une source de réconfort qui permet de renforcer le lien d'attachement parent-enfant.		Grâce au livre, votre enfant développe son imagination. Très vite, il comprend que ce qui est sur la page lui ouvre les portes d'un monde plus vaste. En accédant ainsi à l'imaginaire, votre tout-petit se détend et apprivoise ses peurs.		À vos côtés, il apprend comment agir avec un livre, découvre de nouveaux mots et les bases de l'écrit. Les livres lui font aussi découvrir les lettres, les chiffres, les couleurs et les formes.


● **LES ÉCRANS**

Sommeil, activités, écran... adoptez le bon rythme!


I SOMMEIL



- de 5 ans
temps de sommeil
compris entre
11H ET 14H
chaque nuit




de 6 à 11 ans
un enfant doit
dormir entre
9H ET 11H
chaque nuit




de 12 à 17 ans
les adolescents
ont besoin de
8H30 À 9H30
chaque nuit


I ACTIVITÉS PHYSIQUES



- de 5 ans
3H d'activités / jour




de 6 à 11 ans
1H d'activités / jour
(activités d'intensité modérée à élevée)




de 12 à 17 ans
1H d'activités / jour
(activités d'intensité modérée à élevée)

I ÉCRAN



PAS D'ÉCRAN
dans l'heure
qui précède
le coucher



2H max / jour
pour tout
écran confondu

Sources : ANSES



ENFANT ET ÉCRANS

la nature des risques



TROUBLES VISUELS

DÉPENDANCE PSYCHIQUE

RETARD DE LANGAGE

BAISSE DES CAPACITÉS À ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES

DIFFICULTÉS DE GRAPHISME

FAIBLESSE DES APPRENTISSAGES LOGIQUE, MATHÉMATIQUES, LECTURE, COMPRÉHENSION ÉCRITE

RETARD DE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

AGITATION, DIFFICULTÉS ATTENTIONNELLES

concepteur graphique : www.primis.com - septembre 2016

Pour contacter l'association, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à lachetonecran@gmail.com

d'infos sur lachetonecranasso.fr
www.facebook.com/lachetonecran

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**

MOINS
D'ÉCRANS

Etre
attentif
en classe

*Les écrans fatiguent
l'attention et empêchent
la concentration,
même à petite dose.
Les résultats scolaires
peuvent diminuer.*

Pas le
matin

Pas
pendant
les
repas

Pas
dans la
chambre
de
l'enfant

LES
ÉCRANS

Pas avant
de se coucher

*Sans écrans dans
sa chambre, l'enfant
apprend à ne pas
s'angoisser quand
il est seul. Il peut alors
imaginer, créer, inventer.*

*Les parents gardent
le contrôle sur ce qui
entre dans le cerveau de
l'enfant. Ils le protègent
des images violentes ou
pornographiques qui
sont traumatisantes et
excitantes pour lui.*

MOINS
D'ÉCRANS

Savoir
être seul



MOINS
D'ÉCRANS

Se
parler

*Votre enfant vous parle
moins et vous lui répondez
moins quand la TV est
allumée, quand vous
regardez votre portable.
Parler souvent et régulièrement
avec son enfant stimule
son langage et son intelligence.
Les écrans n'aident pas
l'enfant à réfléchir.*

MOINS
D'ÉCRANS

Bien
dormir

*La lumière bleue des écrans inhibe
la mélatonine et retarde l'entrée
naturelle dans le sommeil. Lire une
histoire, chanter une comptine, parler
avec votre enfant le calme et le sécurise.
Regarder un écran avant de
s'endormir produit l'effet inverse.*

ÉCRANS ET JEUNES ENFANTS



Moins de moments
de tendresse



Une absence
d'éveil au langage



Des repas sans saveur

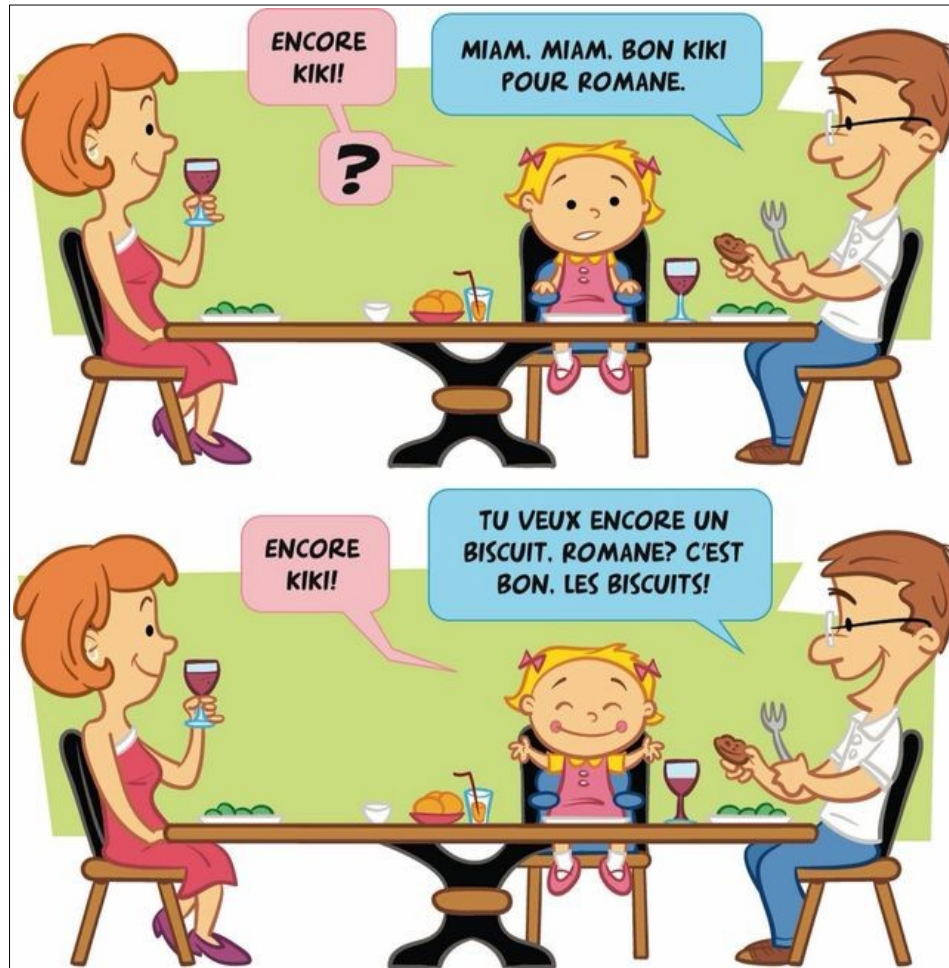


Un frein à la
communication

Louilou

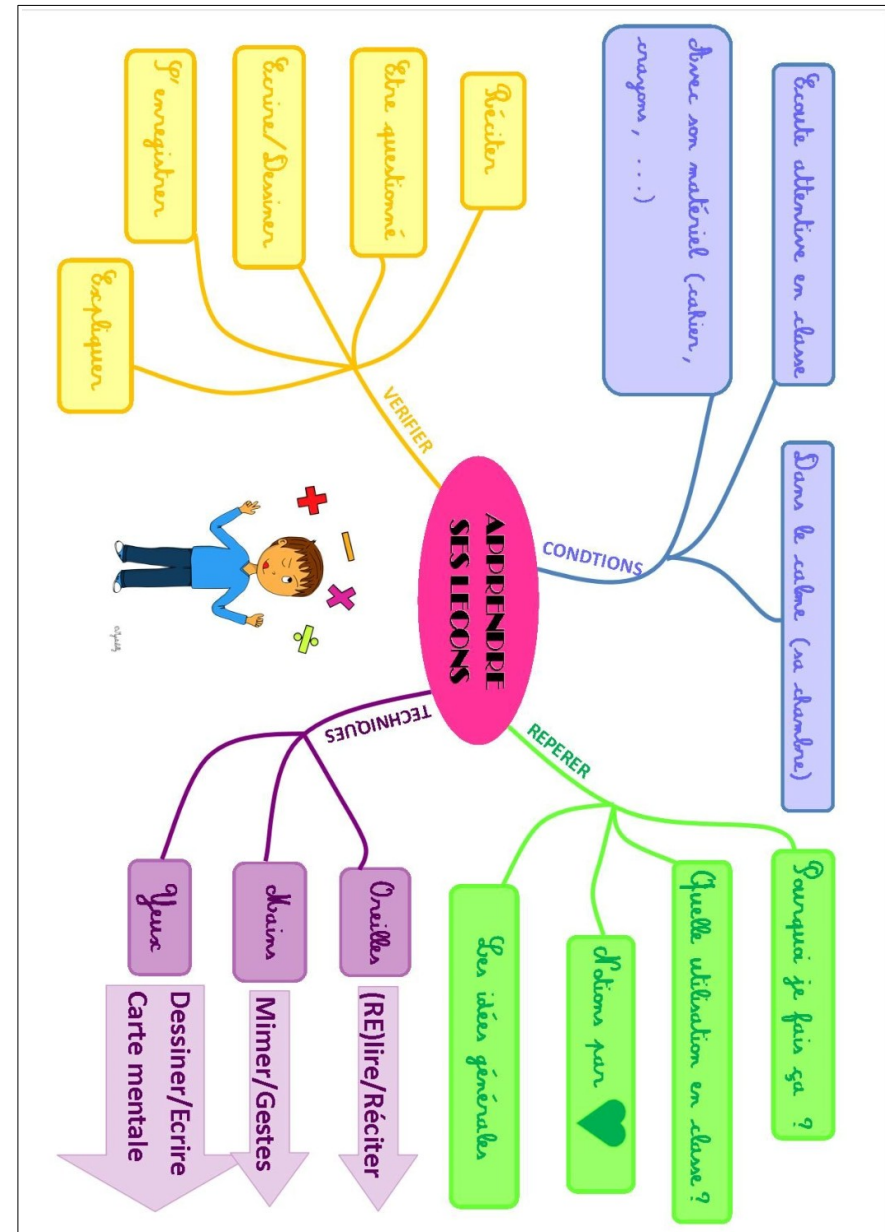
Bougribouillons.fr

● ÉCHANGER AVEC SON ENFANT



Vous êtes les meilleurs partenaires de langage qualitatif de votre enfant, à tous les âges!

● ACCOMPAGNER LE TRAVAIL SCOLAIRE



Les élèves dont les parents s'intéressent activement aux activités scolaires sont en réussite à l'école.

Cela les valorise et les aide à faire du sens.

Vous êtes là encore les meilleurs partenaires pour aider votre enfant à comprendre et apprendre !

L'école et la famille peuvent travailler ensemble pour le bien être de vos enfants et de nos élèves !

N'hésitez pas à nous en parler !