

Imaginer et jouer!



À trois ans, votre enfant a vraisemblablement amélioré ses aptitudes sociales et peut s'exprimer assez clairement pour se faire comprendre par les autres. Il aime jouer avec d'autres enfants, mais a encore besoin d'aide pour ce qui est d'attendre son tour, de partager ses jouets et de coopérer avec ses amis.

Les enfants de cet âge aiment beaucoup jouer à faire semblant et à d'autres jeux. Inventez des jeux comiques avec votre enfant et ricanez avec lui en parlant de ce qui est drôle.

Améliorer sa santé et renforcer sa confiance en grandissant

Les enfants commencent à adopter des habitudes alimentaires et à prendre conscience de leur image corporelle à un très jeune âge, même vers l'âge de trois ans chez certains! En tant que parents, vous pouvez grandement aider votre enfant ou votre adolescent à adopter de bonnes habitudes alimentaires ainsi qu'à avoir une image corporelle positive et une bonne estime de soi. En manifestant des comportements sains et des attitudes saines, vous pouvez aider votre enfant à bâtir sa confiance et sa résilience en grandissant. [Pour en apprendre davantage à ce sujet, cliquez ici](#)

Vous cherchez des suggestions de repas? [Essayez ce plan de repas pour votre enfant d'âge préscolaire.](#)

Les jeux constituent une bonne façon d'intégrer l'activité physique au quotidien. Jouez à « fais comme moi » avec votre enfant; exécutez des mouvements comiques à tour de rôle. Faites une « marche comique » : faites des pas d'éléphant, sautez comme un lapin ou marchez sur la pointe des pieds.

Bonne santé mentale

Vous pouvez aider votre enfant à avoir une bonne santé mentale à tout âge. Les enfants de 3 ou 4 ans peuvent reconnaître les émotions et utiliser des mots pour exprimer leurs sentiments, leurs besoins et leurs désirs. C'est le moment idéal pour eux de renforcer leurs stratégies d'adaptation et d'apprendre à réguler leurs émotions. [Consultez la page 9 de cette ressource](#) pour découvrir des façons d'aider votre enfant à développer le contrôle de soi et à bâtir l'autorégulation.



Aider votre enfant à s'épanouir

Des recherches ont permis de cerner des qualités clés qui aident tous les enfants à s'épanouir – à la maison, à l'école et dans la communauté. À la maison, plus les familles ont de ces atouts, plus tout le monde s'épanouit. Les enfants qui se sentent soutenus, aimés et encouragés auront plus tendance à adopter un mode de vie sain à l'âge adulte. Bâtir des relations saines, établir des routines, avoir des attentes claires, apprendre à relever des défis et avoir un sentiment d'appartenance à la communauté sont des atouts familiaux définis par le Search Institute. [Apprenez-en davantage](#) sur les façons dont vous pouvez vous doter de ces atouts et aider votre famille à s'épanouir.

Le développement de votre enfant Les Services santé du Timiskaming disposent des outils pour vous aider à surveiller le développement de votre enfant à chacune des étapes de croissance et vous propose des moyens d'aider votre enfant à bien grandir. Communiquez avec nous pour plus d'informations ou pour effectuer le dépistage de votre enfant.



Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
Dormir	En 24 heures, les enfants de trois à quatre ans devraient obtenir de 10 à 13 heures de sommeil, qui
Bouger	Votre enfant devrait accumuler au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités
S'asseoir	N'immobilisez pas votre tout-petit pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou un siège d'auto). Votre enfant ne devrait pas non plus rester en position assise pendant des périodes prolongées. Le temps passé assis devant un écran (p. ex. tablette, téléphone cellulaire, télé ou ordinateur) devrait être limité à une heure; moins, c'est encore mieux. Pendant que vous êtes assis avec votre enfant, lisez avec lui, racontez-lui des histoires ou chantez.

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans](#)

Temps d'écran



En inculquant à votre enfant des habitudes saines dès un jeune âge, vous favorisez chez lui l'adoption d'un mode de vie sain; le temps d'écran ne fait pas exception à la règle! Le temps d'écran comprend le temps passé à utiliser une tablette ou un ordinateur, à regarder télé et à jouer à des jeux vidéo. Chez les enfants de moins de deux ans, le temps d'écran n'est pas recommandé, tandis que chez les deux à cinq ans, on devrait limiter le temps d'écran à un maximum d'une heure par jour. Afin d'aider votre enfant à adopter de bonnes habitudes

concernant le temps d'écran, suivez les conseils pour [réduire le temps d'écran en évitant les cris et les pleurs](#).

Se préparer à l'école

Des centres de garde d'enfants du Timiskaming offrent des programmes pour la préparation à l'école d'apprentissage préscolaire. [Cliquez ici pour consulter la liste des centres de garde de la région](#). Pour en savoir plus long le programme et pour savoir s'il est offert à un centre donné, communiquez directement avec le centre.



À VOS MARQUES, PRÊTS, MATERNELLE!
Ressources pour la maternelle



Commencer la maternelle, ça prend de l'énergie!

Dans ce guide de [ressources pour la maternelle](#), vous découvrirez des façons de préparer votre enfant en vue de sa première journée à l'école, ce à quoi vous attendre ainsi que des conseils sur le plan de la santé qui aideront votre enfant à faire cette transition le plus aisément possible.

Avez-vous fait examiner les dents de votre enfant?

Si vous avez besoin d'aide pour avoir accès à des soins dentaires pour votre enfant, le personnel des Services de santé du Timiskaming peut vous aider à avoir recours au [programme Beaux sourires Ontario](#). Votre enfant pourrait y être admissible, que vous ayez ou non une assurance dentaire. Pour vous renseigner à ce sujet, appelez notre équipe de soins dentaires au 1 866 747-4305 et demandez une hygiéniste du programme Beaux sourires Ontario.



POUR NOUS JOINDRE!

Appelez-nous sans frais au 1 866 747-4305 et demandez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé.

