

Quatre ans

Se préparer pour aller à l'école!



À cet âge, les enfants aiment les activités comme découper avec des ciseaux, coller, peindre et dessiner. Vous pouvez aider votre enfant à mieux se débrouiller à l'école en lui donnant des occasions de bricoler et d'apprendre à écrire des lettres, des chiffres et son nom.



Les mangeurs difficiles

À cet âge, certains enfants pourraient manifester des caprices à table. C'est le cas de votre enfant?

Voici quelques conseils et des réponses à des questions fréquemment posées. Par exemple :

- ♥ Comment puis-je persuader mon enfant d'essayer de nouveaux aliments?
- ♥ Mon enfant grignote toute la journée, puis ne veut pas manger au souper. Que puis-je faire?
- ♥ Mon enfant mange beaucoup de pain et de céréales. Est-ce correct?
- ♥ Que puis-je faire si mon enfant ne veut pas manger de viande?

Dîners pour l'école

À quatre ans, votre enfant sera mieux disposé à apprendre et plus vif d'esprit s'il mange une variété d'aliments recommandés dans le [Guide alimentaire canadien](#). Suivez les étapes simples ci-dessous lorsque vous préparez des dîners pour l'école :

1. Incluez beaucoup de légumes et de fruits!
2. Incluez un aliment protéiné comme des lentilles, des pois chiches, une trempette à base de haricots, un œuf dur, du fromage, du thon pâle ou du saumon en conserve, du yogourt ou des tranches de viande maigre.
3. Incluez des aliments à grains entiers comme des pâtes, du riz brun, du quinoa, un pain pita ou une tortilla.

[Cliquez ici pour obtenir des conseils sur la préparation de dîners pour l'école.](#)

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.



Apprentissage des sports

À cet âge, les enfants aiment imiter les autres et ils possèdent habituellement une certaine connaissance des sports. Établissez quelques règles simples; moins il y en a, mieux c'est. Choisissez diverses activités qui permettront à votre enfant d'acquérir différentes habiletés. Par exemple, choisissez le soccer pour apprendre à botter un ballon et le baseball, pour apprendre à attraper et à lancer une balle.

Si vous avez besoin d'une aide financière pour inscrire votre enfant à des activités sportives, sachez que le programme [Bon départ](#) offre des subventions qui permettent aux enfants de quatre à 18 ans de pratiquer des sports. Les subventions peuvent servir à couvrir les frais d'inscription, l'équipement ou le transport.



Santé mentale positive

Les parents et les autres personnes qui s'occupent d'enfants prennent mieux soin des enfants lorsqu'ils prennent soin d'eux-mêmes aussi. Mangez sainement, reposez-vous assez, faites des pauses et faites des activités amusantes ou relaxantes. Traitez-vous avec douceur. Ne comparez pas votre situation à celle de vos amis, des membres de votre famille et des personnes qui publient leur vie sur les réseaux sociaux. Si vous avez besoin d'aide, [obtenez-en – vous n'êtes jamais seul!](#)

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 peuvent inclure une sieste, avec des heures de coucher et de lever régulières.
Bouger	Votre enfant devrait accumuler au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités physiques, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique; bouger plus, c'est encore mieux.
S'asseoir	N'immobilisez pas votre enfant 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 sédentaire passé 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](#)

Sièges d'auto

Les besoins de votre enfant dans la voiture changent à mesure qu'il grandit. Les techniciens certifiés en sécurité des enfants à bord des véhicules automobiles des Services de santé du Timiskaming sont formés pour vous aider à déterminer à quel moment vous pouvez faire passer votre enfant d'un siège orienté vers l'arrière à un siège orienté vers l'avant, puis à un siège d'appoint. Faites vérifier **GRATUITEMENT** votre siège d'auto par un de nos techniciens. Il s'assurera que votre enfant est dans le bon type de siège compte tenu de son âge, de sa taille et de son poids et vérifiera l'usure, l'ajustement, l'installation et l'ancrage. La sécurité de votre enfant en dépend. Appelez-nous aujourd'hui pour prendre un rendez-vous! [Apprenez-en davantage à ce sujet.](#)

Vaccination

Les vaccins protègent votre enfant contre plusieurs maladies.

À quatre ans, votre enfant doit recevoir les vaccins suivants:

- ♥ RORV – contre la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle;
- ♥ dcaT-VPI – contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche et la polio.

Assurez-vous que votre enfant a une bonne vision et des yeux en bonne santé lorsqu'il commence l'école! Les enfants de la maternelle qui sont nés une année donnée ont droit à une paire de lunettes gratuite. Prenez rendez-vous chez un optométriste qui participe au programme Eye See... Eye Learn® ou [cliquez ici pour en savoir davantage.](#)



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.

POUR NOUS JOINDRE!

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

