

UNE 1^{RE} RENTRÉE RÉUSSIE

Pour votre enfant !



saintnazaire.fr

LA PREMIÈRE SCOLARISATION, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS !

*Ensemble accompagnons votre enfant
sur le chemin de sa première rentrée*



PRÉPARER ENSEMBLE
la séparation, la socialisation
P.4-5



RESPECTER
ses besoins en sommeil
P.6



LUI FAIRE DÉCOUVRIR
une alimentation variée
P.7



LE GUIDER VERS
l'acquisition de la propreté
P.8



L'INCITER À FAIRE SEUL
vers son autonomie
P.9

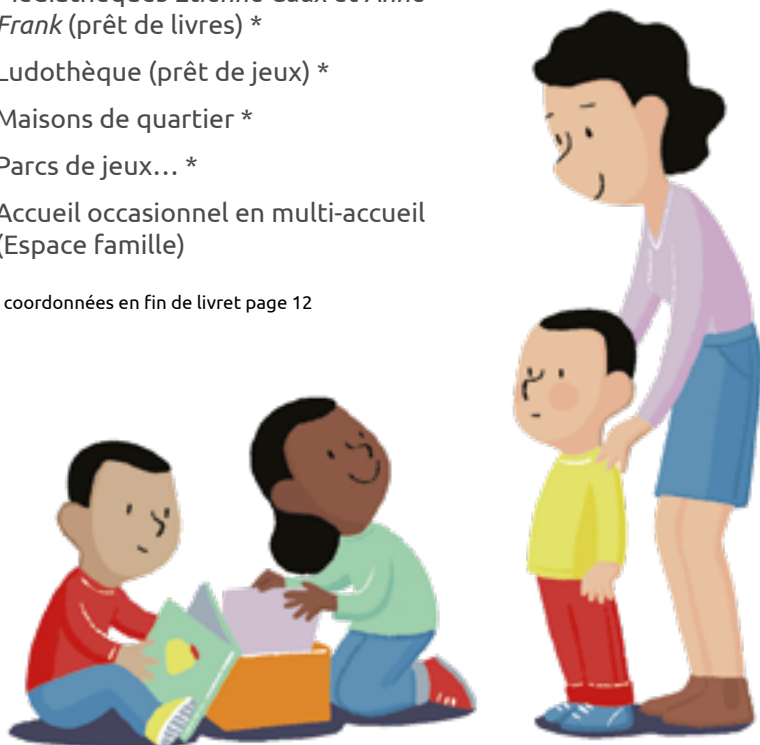
PRÉPARER ENSEMBLE

la séparation, la socialisation

Confier son enfant à d'autres adultes, amis, famille et favoriser des rencontres avec d'autres enfants

- ✓ Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP) : *La bobine, L'hirondelle, Le Bateau-Bulle* *
- ✓ Le relais parental de la Croix Rouge *
- ✓ Médiathèques *Étienne Caux* et *Anne Frank* (prêt de livres) *
- ✓ Ludothèque (prêt de jeux) *
- ✓ Maisons de quartier *
- ✓ Parcs de jeux... *
- ✓ Accueil occasionnel en multi-accueil (Espace famille)

* Voir coordonnées en fin de livret page 12



Communiquer avec votre enfant pour le rassurer

- ✓ **Échanger avec les adultes** accueillant votre enfant.
- ✓ **Participer aux différentes rencontres** : portes ouvertes, réunions de classe, échanges avec le/la responsable éducatif·ve municipal, directeur·rice, enseignant·e...
- ✓ **Pour la séparation** penser au doudou ou prévoir une photo de la famille par exemple.
- ✓ **Se dire au revoir** au moment de se quitter.



- ✓ **Pouvoir exprimer vos craintes auprès de professionnel·les** : Direction d'école, École des parents et des éducateur·rices, médecin, personnel de crèche, PMI, responsable éducatif·ve municipal...



RESPECTER *ses besoins en sommeil*

Bien dormir pour être en forme ! Bien dormir pour mieux apprendre !

- ✓ **Le sommeil favorise** le bien-être, la concentration, la mémorisation et aide à grandir.
- ✓ **Le temps de sommeil** nécessaire est d'environ 10 heures par nuit.
- ✓ **La sieste** est un temps essentiel et n'empêche pas le sommeil nocturne. À l'école ou au centre de loisirs, il est proposé un temps de sieste pour répondre aux besoins de chaque enfant.



Quelques jours avant la rentrée, vous pouvez coucher votre enfant plus tôt car il devra se lever de bonne heure pour se préparer et prendre le petit déjeuner avec vous.

- ✓ **À cet âge,** l'exposition aux écrans est fortement déconseillée par les professionnel·les de santé.



LUI FAIRE DÉCOUVRIR *une alimentation variée*

Votre enfant commence à manger seul, encouragez-le à :



- ✓ **Boire au verre,** éviter le biberon dans la journée.
- ✓ **Utiliser des couverts** pour manger seul.
- ✓ **Manger des aliments en petits morceaux** pour lui apprendre à mastiquer.



- ✓ **Avoir une alimentation variée :** fruits, légumes, féculents, viande, poisson, laitages...
- ✓ **Découvrir** de nouveaux goûts.
- ✓ **Boire** de l'eau.
- ✓ **Modérer** les apports en sucre.

LE GUIDER VERS *l'acquisition de la propreté*

Comment accompagner votre enfant ?

- ✓ **Observer** les signes qui indiquent qu'il est prêt : couches parfois sèches, il veut faire seul, il imite, il monte et descend les escaliers, il est curieux de ce qu'il se passe aux toilettes.
- ✓ **Lui proposer** un pot ou un réducteur de WC.
- ✓ **Être patient**, ne pas se fâcher pour ne pas le bloquer.
- ✓ **L'encourager**, le valoriser, lui montrer votre intérêt.
- ✓ **Collaborer** avec les personnes qui s'occupent de votre enfant.
- ✓ **Mettre des vêtements adaptés**, faciles à enlever et à remettre.
- ✓ **Accepter** qu'il soit propre le jour et plus tard à la sieste et la nuit.



Chaque enfant a son propre rythme

C'est entre 2 et 3 ans que l'acquisition débute et elle se consolide entre 3 et 4 ans.

Avec vous, les équipes accompagneront votre enfant vers cette acquisition qui commence à la maison.

Si nécessaire, le port des couches pourra être accepté en début d'année, avec l'accord de l'équipe éducative.

L'INCITER À FAIRE SEUL *vers son autonomie*

Votre enfant grandit !

- ✓ **Le laisser** expérimenter, jouer, imiter...
- ✓ **Le solliciter** pour qu'il aide dans le quotidien : mettre le couvert, aller chercher son dessert, passer l'éponge, commencer à s'habiller seul...
- ✓ **Le laisser** courir, sauter, marcher.... Oublier la poussette pour venir à l'école !



- ✓ **L'inciter** à faire tout seul, lui faire **confiance** : monter et descendre les escaliers, se laver seul, s'habiller seul, choisir ses jeux...
- ✓ **L'aider** à exprimer ses sentiments, ses émotions : j'aime, je suis en colère...

LES DIFFÉRENTS TEMPS de la vie de l'enfant

7H30 > 8H40

TEMPS
PAYANT

PORTAIL
OUVERT
À 8H30



ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

Animateur·rices
Responsable Éducatif·ve Municipal (REM)

8H40 > 12H



ÉCOLE-CLASSE

Enseignant·e / ATSEM
Directeur·rice

À PARTIR DE 12H45 – 13H

PORTAIL
OUVERT
À 13H40



ÉCOLE-SALLE DE SIESTE

Animateur·rice / ATSEM / Enseignant·e
Directeur·rice

13H50 > 16H30



ÉCOLE-RÉCRÉATION

Enseignant·e / ATSEM
Directeur·rice

10H > 10H15



ÉCOLE-RÉCRÉATION

Enseignant·e / ATSEM
Directeur·rice

12H > 13H50

TEMPS
PAYANT



PAUSE MÉRIDIANNE (REPAS)

Animateur·rices
Responsable Éducatif·ve Municipal (REM)
Agents de la logistique ATSEM

16H30 > 18H30

TEMPS
PAYANT



ACCUEIL PÉRISCOLAIRE

Animateur·rices
Responsable Éducatif·ve Municipal (REM)

7H30 > 18H30

TEMPS
PAYANT



CENTRE DE LOISIRS (ALSH)

Direction ALSH / Animateur·rices
ATSEM
Mercredi / vacances scolaires

Les écoles maternelles & CENTRES DE LOISIRS

ERNEST RENAN

Paul Bert / Élisabeth Lemonnier

Pierre Waldeck Rousseau

Jules Simon

LÉON GAMBETTA

Pierre Brossolette

Alphonse de Lamartine

Victor Hugo

JEAN JAURÈS

ALBERT CAMUS

SADI CARNOT

Andrée Chédid

Pierre & Marie Curie

Léon Blum

Jules Ferry

MADELEINE REBÉRIOUX

Jules Michelet

Ferdinand Buisson

JEAN ZAY

Chateaubriand

BONNE ANSE



saintnazaire.fr

Coordonnées des structures

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP) GRATUIT

• La Bobine

84, avenue de la République
02 44 73 43 00
Mercredi 9h-12h / 15h-18h
Samedi 9h30-12h30

• LAEP L'hirondelle

31, rue H. Barbusse
02 49 77 40 63
Mardi et vendredi 9h-12h
Jeudi 15h-18h

• LAEP Le Bateau-Bulle

108, rue de Trignac
06 19 64 14 79
Mardi 9h15-12h15

• Le relais parental de la Croix Rouge

1, rue d'Ypres
02 40 22 74 20

ESPACE FAMILLE

02 44 73 43 00

MÉDIATHÈQUES

Etienne Caux et Anne Frank
02 44 73 45 60

BIBLIOBUS

dans les quartiers

LUDOTHÈQUE

Quartier Méan-Penhoët
06 19 64 14 79

MAISONS DE QUARTIER

02 40 22 78 70

PARCS DE JEUX

Plan inséré dans le livret
« La ville est à nous » ou
Mairie Saint-Nazaire
02 40 00 40 00