



Contacts utiles

Pour les démarches administratives

> Service des bourses de la province Sud :

- prendre rendez-vous en ligne sur www.province-sud.nc (rubrique *Bourse et aides scolaires*)

- par téléphone au 20.49.51

> CAFAT : 25.58.10

> CCAS de Dumbéa : 46.55.00

> Assistantes sociales DPASS :

- sur le Centre Médico-Social de Dumbéa-sur-Mer : 20.47.20

- sur le Pôle social de Jacarandas : 20.47.57

- sur Centre Médico-Social de Dumbéa Nord : 20.47.64

Besoin d'écoute

> SOS écoute : 05.30.30 / SMS de signalement : 50.00.67

> Maison de Confiance et de Protection des Familles : 29.56.91

> CASADO : 25.52.33 (Immeuble Le Santal face au Médipôle)

Le petit guide du CCAS



CCAS DE DUMBÉA
25 Impasse Pierre Voyer - 98835 DUMBÉA
Tél : 46 55 00

Dumbéa, j'aime y vivre

PROGRAMMATION COMPLÈTE SUR :
www.ville-dumbea.nc Dumbéa, j'aime y vivre



Mes notes

Sommaire

| | |
|---|---------------------------------------|
|  | |
|  | |
|  | Page 1-2 _____ Ma journée |
|  | |
|  | |
|  | Page 3 _____ Le sommeil |
|  | |
|  | |
|  | Page 4 _____ L'utilisation des écrans |
|  | |
|  | |
|  | Page 5-6 _____ L'hygiène |
|  | |
|  | |
|  | Page 7 _____ Le repas |
|  | |
|  | |
|  | Page 8-10 _____ Jouons en famille ! |
|  | |
|  | |
|  | Page 11 _____ L'école |
|  | |
|  | |
|  | Page 12 _____ Les aides légales |
|  | |
|  | |
|  | Page 13 _____ Contacts utiles |
|  | |
|  | |
|  | |

Ma journée



1. Je me réveille après une bonne nuit de sommeil



2. Je prends mon petit déjeuner



3. Je fais ma toilette, me brosse les dents



9. Je me lave, me brosse les dents



10. Je vais me coucher. Bonne nuit !



6. Je joue ou fais du sport pour me détendre, j'en ai besoin !



5. Je prends mon goûter



4. Je pars à l'école / Je rentre de l'école



7. Je fais mes devoirs



8. Je prends mon repas



Mon école

J'apprends le vivre ensemble, les valeurs et découvre le monde dans lequel j'évolue.



J'apprends à lire, à compter et à écrire. Je fais aussi des activités et des sorties.

Le sommeil



Le sommeil tient un **rôle primordial** dans mon quotidien. Il me permet de récupérer des forces et d'être de bonne humeur pour le lendemain.

Il joue un rôle important dans l'**apprentissage et la mémorisation**.

Pour bien s'endormir, quelques conseils :

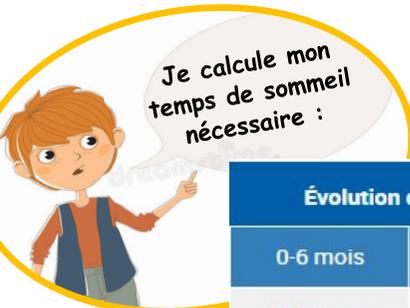
- **3 heures avant le coucher, on se calme, on arrête les activités intensives (sport) et les produits sucrés (sodas, gâteaux et sucreries). On se détend en écoutant de la musique, en lisant et en faisant des jeux calmes.**
- **1h avant le coucher, privilégier un repas léger.**
- **Extinction des feux pour la tablette, le téléphone, les jeux vidéo...**
- **Rituel du coucher : moment de calme, de musique douce, de câlins, de relaxation ; le sommeil vient tout seul !**



Le manque de sommeil, un **DANGER** pour le corps et le mental :

Les risques à court terme : problèmes de concentration et de mémoire, appétit accru pour les aliments riches en graisse, risque d'accidents, système immunitaire moins performant, émotivité...

Les risques à long terme : risque accru de surpoids, puis de diabète et d'apnée du sommeil, risque de problèmes circulatoires...



Évolution du temps moyen de sommeil par 24 heures et selon l'âge

| 0-6 mois | 3 ans | 6 ans | 12 ans | À partir de 20 ans |
|--------------|-----------|-----------|----------|--------------------|
| 16-17 heures | 12 heures | 10 heures | 9 heures | 7 heures |

L'utilisation des écrans

Un usage **raisonné et encadré** des écrans à la maison ou à l'école ne comporte pas de risque.

Quelques règles sont à respecter :

- éviter les écrans avant l'âge de 3 ans et **privilégier la parole et le jeu pour le bon développement de l'enfant** ;
- choisir le bon âge pour votre enfant pour l'accès à des films et jeux vidéo, car **certaines images peuvent choquer** (des indicateurs sur l'âge recommandé vous aident à choisir) ;
- éviter les écrans le matin, pour être attentif en classe ;
- les repas doivent rester un moment de parole et de partage ;
- il est conseillé de ne pas mettre d'écrans dans les chambres afin de limiter les abus.

Les indicateurs d'âge :

⚠ Pour les jeux vidéo (PEGI) = **à partir de...**



⚠ Pour les films et séries (CSA) = **interdits aux moins de**



Lâche ÉCRAN!

ENFANT ET ÉCRANS

la nature des risques

- TRoubles VISUELS
- RETARD DE LANGAGE
- DIFFICULTÉS DE GRAPHISME
- RETARD DE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR
- DÉPENDANCE PSYCHIQUE
- BAISSE DES CAPACITÉS À ENTRER EN RELATION AVEC LES AUTRES
- FAIBLESSE DES APPRENTISSAGES LOGIQUE, MATHÉMATIQUES, LECTURE, COMPRÉHENSION ÉCRITE
- AGITATION, DIFFICULTÉS ATTENTIONNELLES

L'hygiène

Le rôle d'une bonne hygiène permet de prévenir les infections et l'apparition de maladies infectieuses.

On parle d'hygiène corporelle, environnementale, alimentaire...

Quelques conseils à appliquer pour accompagner votre enfant dans son apprentissage :



Le bain / la douche

Le bain (ou la douche) est une étape essentielle à l'hygiène de votre enfant. Il se prend en général **une fois par jour**, sans horaire obligatoire, selon votre organisation.

Il est conseillé d'utiliser un savon doux, car la peau de votre enfant est sensible.



Le brossage des dents



Un brossage des dents régulier est indispensable pour la bonne santé des dents. C'est un geste qu'il est conseillé d'apprendre aux enfants, dès l'âge de 2-3 ans, car même les dents de lait nécessitent qu'on prenne soin d'elles !

Apprenez à votre enfant qu'il faut se brosser les dents 2 fois par jour, le matin après son petit déjeuner, et le soir avant d'aller dormir.

Le lavage des mains

Le lavage des mains est un geste primordial dans la vie de tous les jours, qui permet de réduire le risque de maladies ou d'éviter la transmission de microbes à d'autres personnes.

Pour se laver les mains, il faut évidemment se servir de savon, soit solide, soit liquide : l'eau seule ne lave pas.



Le mouchage du nez

Vous pouvez apprendre à se moucher à votre enfant **dès l'âge de 2 ans**, même si c'est un geste qu'il ne va pas acquérir forcément très vite, car c'est pour lui **une opération compliquée**.

Votre enfant va alors progressivement comprendre que s'il a le nez bouché ou que son nez coule, il faut se moucher pour dégager son nez.

Il est important de lui apprendre à se moucher narine par narine en soufflant d'abord d'un côté, puis de l'autre, et jeter ensuite son mouchoir à la poubelle.



Prendre soin de ses cheveux

Se coiffer fait partie des gestes de toilette quotidiens : ce geste est bénéfique pour la bonne santé du cheveu. Le brossage sert à la fois à être présentable, à entretenir ses cheveux en le débarrassant de la poussière qui s'y dépose, à éliminer les nœuds...



Les poux et lentes :

Les poux sont des parasites qui font généralement leur apparition au moment de la rentrée scolaire. Pas de panique, le traitement contre les poux et les lentes est efficace, l'essentiel est de réagir rapidement.

N'importe qui peut les attraper. La transmission se fait par simple contact direct (cheveux à cheveux) ou par l'intermédiaire d'objets comme les bonnets, peignes ou brosses, draps...

Les démangeaisons et le grattage de tête sont les premiers signes.

Comment lutter ?

Il existe en pharmacie des produits antiparasitaires efficaces.

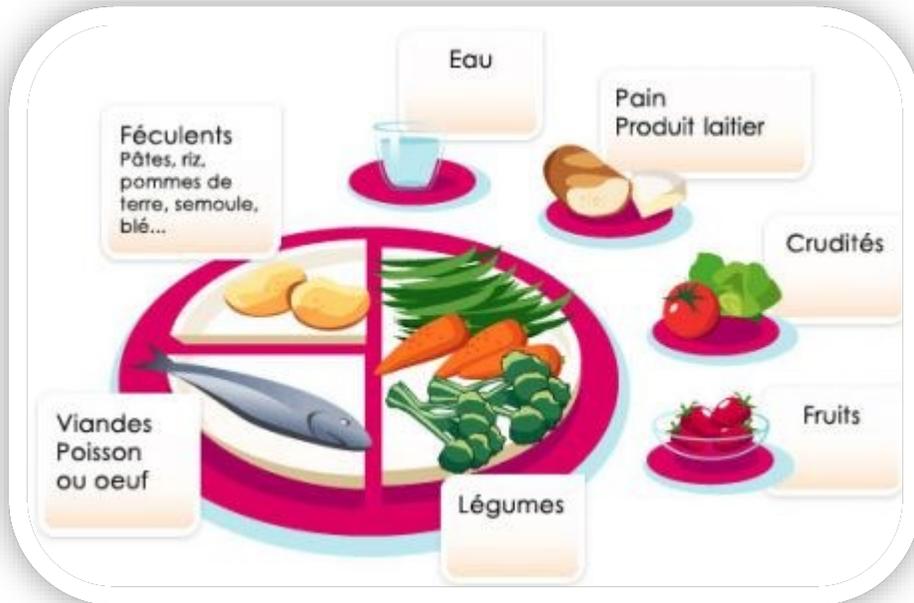
L'alimentation



Comment manger équilibré ?

Adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est manger de tout, mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé et à limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras.

C'est ce qui va permettre à l'enfant de **bien grandir**.



Le petit déjeuner, le boost de la journée !

Le petit déjeuner fournit une part essentielle des apports nutritionnels dont notre organisme a besoin chaque jour pour démarrer la journée après une longue période de jeûne pendant la nuit, en particulier pour **les enfants en pleine croissance**.



Jouons en famille !

Voici une manière d'apprendre à mieux se connaître :

Un jeu de questions / réponses présenté sous la forme d'un jeu de plateau.

Parfait pour travailler l'expression orale avec les plus petits, faciliter les échanges avec ses enfants, pour se présenter d'une manière originale ou tout simplement pour apprendre à mieux se connaître !



Matériel nécessaire :

- > un dé
- > des pions pour chaque membre de la famille (bouchons de marqueurs ou autre...)

Comment jouer au jeu "Dis-moi tout !"

La règle du jeu est simple.

Commencez par placer tous les pions sur la case départ, le plus jeune joueur lance le dé et avance d'autant de cases qu'indiquées sur le dé.

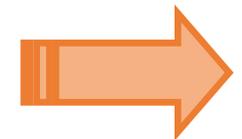
Il doit alors répondre à la question posée sur la case.

Puis c'est au tour d'un autre joueur de lancer le dé.

Il n'y a pas de gagnant ou de perdant. Et ce n'est pas une course de rapidité !



C'est parti !



Source : momes.parents.fr

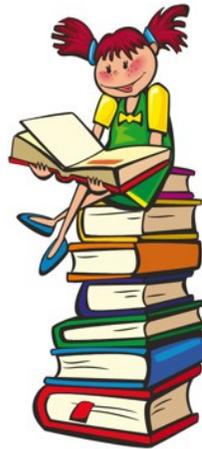
L'école



Pourquoi je vais à l'école ?

L'instruction est obligatoire pour tous les enfants, français et étrangers, à partir de 3 ans et jusqu'à l'âge de 16 ans révolus.

Le rôle de l'école est de fournir une culture commune à tous les individus, quel que soit leur milieu d'appartenance, afin que cette éducation puisse leur servir tout au long de la vie, dans le respect des cultures et des religions.



Les réunions parents / professeurs

Elles ont généralement lieu 3 fois par an dans le primaire.

Ces rencontres sont importantes, elles permettent un moment d'échange individuel avec la maîtresse / le maître sur l'évolution de votre enfant à l'école, des difficultés qu'il peut rencontrer, mais aussi ses succès.

C'est un moment où des conseils et des orientations peuvent être donnés.

Les parents à l'école et le soutien scolaire

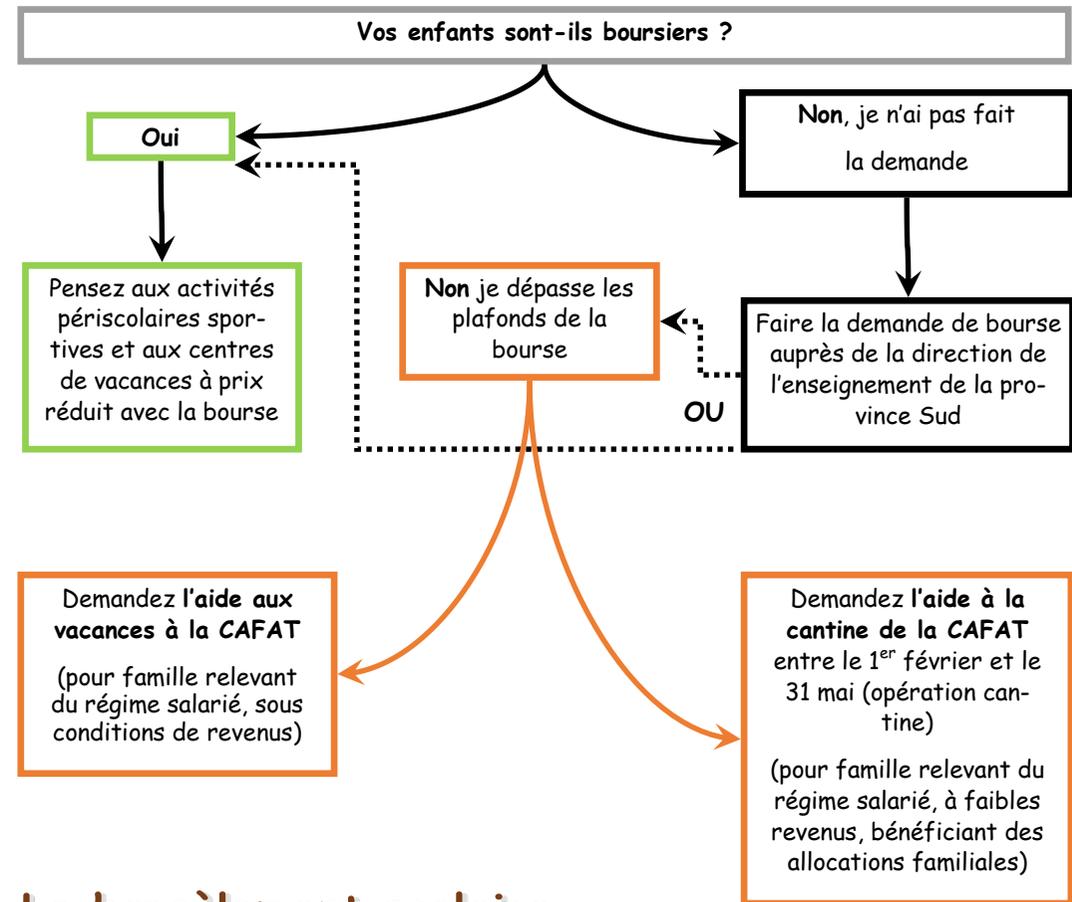
Les parents sont des membres à part entière de la communauté éducative. Les représentants de parents d'élèves participent aux conseils d'école dans le primaire et aux conseils de classe et d'administration des établissements d'enseignement secondaire (collège et lycée).

L'Association des Parents d'Elèves (APE) a pour mission principale de **représenter** les familles, **promouvoir** la participation des parents dans la vie scolaire et **améliorer les conditions d'étude** des enfants par des financements de projets éducatifs.

Le **soutien scolaire** est disponible dans les écoles primaires de la commune. Se renseigner directement auprès des écoles.



Les aides



Le harcèlement scolaire, on en parle ?

Brimades, insultes, mise à l'écart, humiliations... dès l'école primaire, les enfants sont capables de cruauté.

Toute victime ou témoin de **harcèlement scolaire** ou sur le web peut **contacter** des numéros d'aide gratuits **05.30.30 (SOS écoute)** ou **SMS de signalement 50.00.67**

En cas de harcèlement scolaire, la victime ou ses parents peuvent d'abord prévenir la direction de l'établissement.

