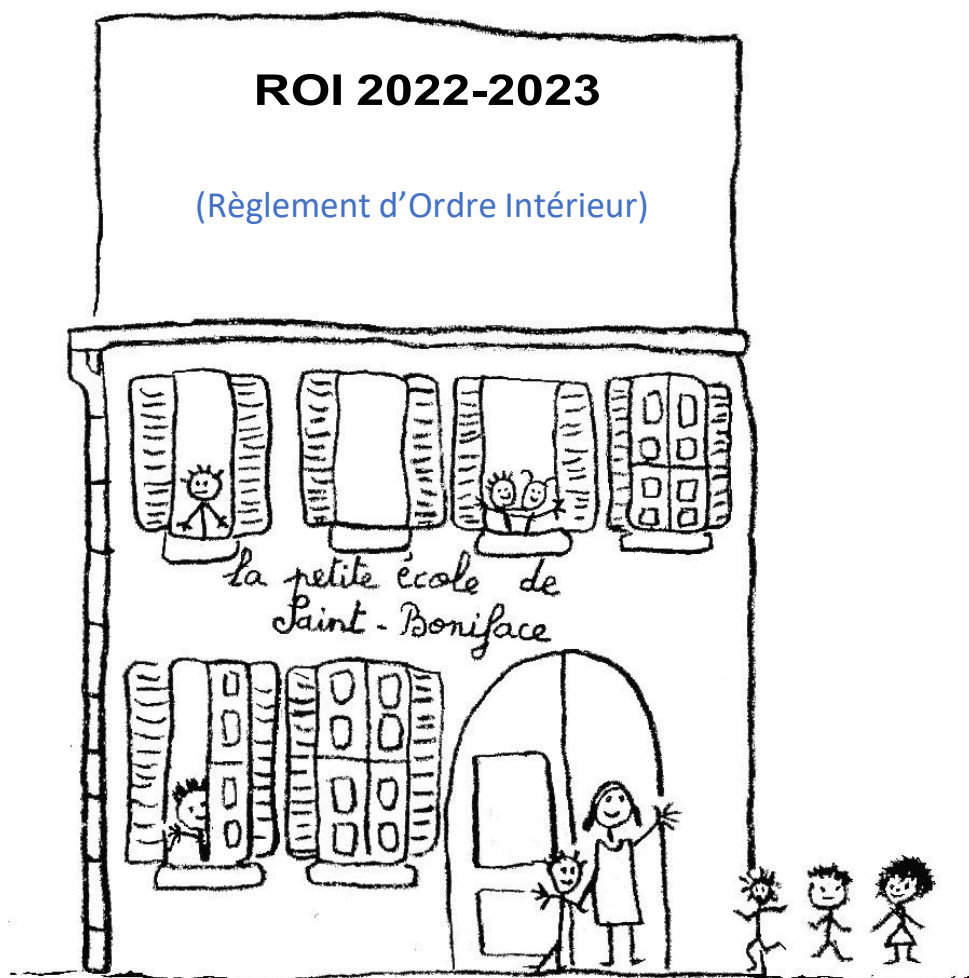


---

# INSTITUT ST BONIFACE - LA PETITE ÉCOLE

---



« UNE ÉCOLE OU J'APPRENDS À VIVRE ET À DEVENIR UN  
CITOYEN RESPONSABLE »

## UNE ECOLE OU J'APPRENDS A VIVRE, A DEVENIR UN CITOYEN REponsable,

### Veux-tu toi aussi devenir UN CRACS ?

#### **C comme Citoyen**

**J'apprends à être moi, à me connaître, à écouter ce qui se passe en moi, je prends ma place, je me révèle** (je m'exprime, j'argumente, je propose, je m'affirme ...) en tenant compte de mes droits et de mes devoirs, **en respectant les autres et leurs différences d'opinions.** Dans mes échanges avec chaque membre de la communauté scolaire, j'apprends à écouter et accueillir ce que l'autre me dit. J'apprends à reconnaître la richesse de ce que l'autre peut apporter envers moi-même ou à la communauté. J'apprends à apprécier la **différence.** J'apprends à devenir un **Citoyen Responsable.** J'apprends à établir des liens de qualité avec les autres, à ressentir que mon bien-être, leur bien-être en dépend et à privilégier un esprit de collaboration.

#### **R comme Responsable**

**J'apprends à prendre** mes responsabilités d'écolier. Car mes réussites, c'est à ma volonté que je les dois. Trop de gens essaient de nous faire croire que nous avons tous droit à tout, sans effort, sans contrepartie. Ce n'est pas vrai ! Au plus tôt je l'aurai appris, au plus tôt je serai à même de me prendre en mains et de me sentir à même de gérer toute situation qui se présente à moi. **J'apprends à prendre en main** ma vie future. Car c'est à l'école fondamentale que j'en pose les fondations. C'est aujourd'hui que je construis ma vie d'adulte **responsable.**

#### **A comme Actif**

**J'apprends à apprendre,** apprendre est la mission première d'une école. Apprendre des choses nouvelles, se doter de nouvelles compétences mais aussi apprendre à organiser son travail, à se discipliner dans son apprentissage, apprendre à étudier, apprendre à repérer ses forces et ses faiblesses. Apprendre à mettre en place des actions correctives. Apprendre à demander de l'aide quand je ne comprends pas. Apprendre à aider mes camarades quand j'ai très bien compris...**Le premier acteur de ma réussite, c'est moi !**

#### **C comme Critique**

**J'apprends à penser, à raisonner, à explorer,** j'apprends à exprimer mon opinion sur base d'informations vérifiées, je démonte les rumeurs, les vérités toutes faites, j'apprends à me remettre en question, à penser au-delà des préjugés, des croyances.

#### **S comme Solidaire**

**J'apprends à mettre mes compétences au profit de la communauté.** Je suis attentionné, prévenant, généreux. J'établis des liens de confiance et d'entraide. J'agis sans attendre un retour, je reste humble, spontané et ouvert d'esprit.

# Table des matières

<b>UNE ECOLE OU J'APPRENDS A VIVRE, A DEVENIR UN CITOYEN REONSABLE, .....</b>	<b>2</b>
<b>1. CONTACT .....</b>	<b>5</b>
ECOLE .....	5
ASSOCIATION DES PARENTS.....	5
<b>2. CALENDRIER SCOLAIRE : EPHEMERIDES VOIR WWW.SAINT-BONI.BE (ANNEXE 1).....</b>	<b>6</b>
<b>3. VIE A L'ECOLE .....</b>	<b>6</b>
<b>3.0 MODALITES D'INSCRIPTION (POUR L'ANNEE SCOLAIRE SUIVANTE).....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 DOSSIER ELEVE - ENGAGEMENT DES PARENTS - LANGUE PARLEE - FRAIS.....</b>	<b>6</b>
<b>3.2 CONSEIL DE PARTICIPATION - ORGANISATION DE L'ETABLISSEMENT - COMPOSITION DES CLASSES.....</b>	<b>7</b>
<i>A. Conseil de Participation .....</i>	<i>7</i>
<i>B. Organisation.....</i>	<i>7</i>
<i>C. Composition des classes .....</i>	<i>7</i>
<i>D. Organisation des 1ères et 2èmes maternelles en plateau.....</i>	<i>7</i>
<i>Pour favoriser le travail collectif et la coopération, le rythme des apprentissages et la dynamique de groupe, les élèves de M1 et M2 sont regroupés dans 4 classes M1/M2 .....</i>	<i>7</i>
<b>3.3 PRESENCE A L'ECOLE.....</b>	<b>7</b>
<b>3.4 COMMUNICATION PARENTS-ECOLE .....</b>	<b>7</b>
<b>3.5 CODE DE BONNE CONDUITE .....</b>	<b>8</b>
<b>3.6 PROPETE, APPARENCE, TENUE VESTIMENTAIRE, ACCESSOIRES .....</b>	<b>9</b>
<b>3.7 CAHIER DES PROGRES/CONSEIL DE CLASSE.....</b>	<b>9</b>
<i>Cahier des Progrès .....</i>	<i>9</i>
<i>Conseil de Classe.....</i>	<i>9</i>
<b>3.8 IMMERSION .....</b>	<b>10</b>
<b>3.9 FLA .....</b>	<b>10</b>
<b>3.10 MATERIEL SCOLAIRE.....</b>	<b>10</b>
<b>3.11 FICHE D'INSCRIPTION AUX SERVICES : REPAS CHAUD, PARASCOLAIRE, GARDERIE.....</b>	<b>10</b>
<b>3.12 GRILLE HORAIRE &amp; OUVERTURE/FERMETURE DES PORTES .....</b>	<b>10</b>
<b>3.13 RETARD .....</b>	<b>11</b>
<b>3.14 TEMPS DU MIDI-REPAS-SIESTE .....</b>	<b>11</b>
<i>A. Les enfants inscrits au repas chaud .....</i>	<i>11</i>
<i>B. Les enfants inscrits au repas tartine.....</i>	<i>12</i>
<i>C. Les enfants qui font une sieste à l'école.....</i>	<i>12</i>
<b>3.15 GARDERIE MATIN &amp; SOIR.....</b>	<b>12</b>
<b>3.16 COLLATION DU MATIN .....</b>	<b>13</b>
<b>3.17 SECURITE ET SORTIES .....</b>	<b>13</b>
<b>3.18 FETE D'ANNIVERSAIRE DES ENFANTS.....</b>	<b>13</b>
<b>3.19 Saint Nicolas.....</b>	<b>13</b>
<b>3.20 FACTURATION.....</b>	<b>13</b>
<i>Pour l'école.....</i>	<i>13</i>
<i>Pour l'Asbl Toboggan.....</i>	<i>14</i>
<b>4. ORIENTATION SCOLAIRE .....</b>	<b>14</b>
<b>5. PARASCOLAIRE.....</b>	<b>14</b>

<b>6. ANIMATION RELIGIEUSE .....</b>	<b>15</b>
<b>7. ACTIVITES CULTURELLES/SPORTIVES/ABONNEMENT LECTURE .....</b>	<b>15</b>
<b>8. PSYCHOMOTRICITE .....</b>	<b>15</b>
<b>9. LOGOPEDIE .....</b>	<b>15</b>
<b>10. SANTE .....</b>	<b>16</b>
ORGANISATION DES SOINS ET URGENCES/ASSURANCE ACCIDENT .....	16
<b>PSE (PROMOTION DE LA SANTE A L'ECOLE) .....</b>	<b>17</b>
<b>PMS (CENTRE PSYCHO-MEDICOSOCIAL) .....</b>	<b>19</b>
<b>12. DIVERS .....</b>	<b>19</b>
<b>PHOTOS ENFANT .....</b>	<b>19</b>
<b>ATTESTATIONS FISCALES .....</b>	<b>19</b>
<b>PLAN D'ACCES .....</b>	<b>20</b>
<b>TEXTES .....</b>	<b>20</b>
ETRE PARENT, LE PLUS BEAU MAIS LE PLUS DIFFICILE DES METIERS ! .....	<b>21</b>
EDUCATION .....	21
SOMMEIL .....	21
POUR DE BONNES HABITUDES ECRAN .....	23
SPORT .....	23
ALIMENTATION .....	23
HYGIENE CORPORELLE .....	24
L'ENNUI ET LA PART DU RÊVE .....	<b>25</b>
FAUT- IL SANCTIONNER ? OUI ... IL FAUT SANCTIONNER ! .....	<b>26</b>
LE BEAU DESSIN .....	<b>27</b>

## 1.CONTACT

Ecole

INSTITUT SAINT-BONIFACE-PARNASSE	
Section maternelle Rue Goffart, 47 1050 Bruxelles	Section primaire Rue du Viaduc, 82 1050 Bruxelles
Téléphone : 02/511.53.49 ou 0495/56.50.91 <a href="mailto:directionfondamental@saint-boni.be">directionfondamental@saint-boni.be</a> (Madame Anne Cécile Hardy) <a href="mailto:secr-fond@saint-boni.be">secr-fond@saint-boni.be</a> (Monsieur Alain Smets) <a href="mailto:admin-fond@saint-boni.be">admin-fond@saint-boni.be</a> (Mme Alexandra Denis)	

Association des Parents

Les Présidents de l'A.P.	Responsables de la section fondamentale
M. et Mme del Marmol <a href="mailto:assocparentstboni@hotmail.com">assocparentstboni@hotmail.com</a>	Mme Alessandra Russo 0485.34.88.33 <a href="mailto:apstbonifondamental@gmail.com">apstbonifondamental@gmail.com</a>

Le but essentiel de l'Association des Parents est de favoriser la concertation entre la direction, les professeurs et les parents afin de donner aux enfants plus de chances de se réaliser pleinement.

Les objectifs visent avant tout :

- à intéresser les parents à l'éducation scolaire de leurs enfants et à les informer de la vie de l'Institut en général
- à aider les parents à exprimer leurs attentes et interrogations quant à l'évolution de leurs enfants
- à représenter les parents dans les divers organes de concertation de l'Institut
- à faire participer les parents aux grands événements de l'Institut comme La Saint-Nicolas et "La Chandeleur".

Tous les parents sont d'office membres de l'association des parents.

Au-delà de l'organisation de fêtes et de rencontres parascolaires, l'A.P. se doit de renforcer un dialogue riche et productif entre tous ;

En début d'année a lieu une Assemblée Générale réunissant tous les parents. Dans chaque classe, des parents délégués assurent la liaison avec les professeurs ainsi qu'entre parents. Leur rôle est capital car c'est grâce à eux que la dynamique du dialogue Ecole-Parent est assurée.

Le choix des DÉLÉGUÉS DE CLASSE est très important et s'effectue par voie de candidatures. Si vous

souhaitez devenir délégué pour la classe de votre enfant, faites-vous connaître dès la rentrée en complétant la fiche « délégué de classe » ou en contactant la/le responsable.

## 2. CALENDRIER SCOLAIRE : EPHEMERIDES VOIR [WWW.SAINT-BONI.BE](http://WWW.SAINT-BONI.BE) (Annexe 1)

## 3. VIE A L'ECOLE

### 3.0 Modalités d'inscription (pour l'année scolaire suivante)

Nous enregistrons les demandes d'inscription le premier jour ouvrable qui suit le congé de Toussaint.

Nous recevons les demandes par courriel ou par téléphone. (voir coordonnées de contact p5)

Ces demandes devront préciser : le prénom-nom-date de naissance de l'enfant-/un numéro de téléphone et adresse courriel.

Une date de visite de l'école vous sera alors communiquée (si les mesures sanitaires le permettent bien entendu), visite durant laquelle vous aurez l'occasion de rencontrer l'équipe éducative, d'avoir un aperçu du fonctionnement de l'école et de poser toutes vos questions.

Chaque demande est enregistrée dans la liste d'attente selon sa date d'arrivée.

Dès qu'une place est disponible, nous vous contactons afin de procéder alors à l'inscription officielle. Si aucune place n'est disponible, la demande sera placée en liste d'attente.

Si votre enfant n'est pas repris et que vous souhaitez l'inscrire l'année suivante, vous devrez à nouveau suivre la procédure. Nous ne reportons en effet pas les demandes et repartons à zéro chaque année.

### 3.1 Dossier Elève - Engagement des Parents - Langue parlée - Frais

#### Dossier élève

A l'inscription, il y a lieu de fournir une composition de ménage et une photocopie de la carte d'identité des deux parents et de l'enfant, de remplir de manière complète et signer le document de renseignements personnels (voir Annexe 2) comprenant également les engagements que les Parents doivent prendre vis-à-vis de l'école notamment l'accord au projet d'établissement et du règlement d'ordre intérieur, le droit à l'image....

Il est demandé aux Parents d'être présents et actifs dans la scolarité de leur (leurs) enfant(s), entre autre de :

- ✓ Se conformer au R.O.I. (règlement d'ordre intérieur) et au Projet d'Etablissement.
- ✓ Signer les notes et farde d'avis.
- ✓ Participer aux réunions de parents.
- ✓ Fournir le matériel demandé et payer les frais engagés.
- ✓ Veiller à ce que l'enfant porte son uniforme chaque jour (tablier).
- ✓ Veillez à ne pas oublier de faire part à la Direction ou Secrétariat et au titulaire de votre enfant de toute modification éventuelle (adresse, téléphone, GSM, situation de famille, absences, changement d'habitudes, allergies, maladie contagieuse, changement d'école...).
- ✓ Se connecter au système de communication utilisé par l'école (Konecto)

#### Langue parlée

- ✓ Enfin Il est instamment demandé aux enfants qui ne parlent pas le français de manière courante, de ne pas parler leur langue maternelle entre eux mais de mettre tout en œuvre afin de s'exprimer le plus rapidement possible en français.

- Frais ✓ Payer les factures dans les délais

## 3.2 Conseil de Participation - Organisation de l'établissement - Composition des classes

### A. Conseil de Participation

Le conseil de participation de l'établissement se réunit quatre fois l'année. Il a pour mission essentielle de vérifier et d'évaluer la mise en œuvre de notre Projet d'établissement. Il est composé de membres représentant l'école : direction, enseignants, PSE, parents, étudiants du secondaire...

Sur demande, vous recevrez sa composition actuelle.

### B. Organisation

À tout moment, l'organisation interne de l'école peut se trouver modifiée dans ses niveaux, ses structures pour répondre à une nécessité pédagogique ou organisationnelle.

### C. Composition des classes

En fin de classe d'accueil, de 2<sup>e</sup> Maternelle et de 3<sup>ème</sup> Maternelle, les élèves sont mélangés pour constituer de nouvelles classes. C'est une excellente occasion d'élargir le champ des amitiés et de rééquilibrer les groupes sur base de critères pédagogiques (notamment le programme d'immersion).

Sur base de circonstances exceptionnelles ou suite aux délibérations du mois de juin, d'autres changements peuvent être effectués pour les passages en 1<sup>ère</sup>, 3<sup>ème</sup> année.

Les parents n'interviennent ni dans le choix du groupe de leur enfant ni dans le choix du professeur.

La composition des classes est établie à la fin du mois de juin lorsque les inscriptions sont définitivement clôturées. Les listes de classes sont affichées dans le préau pour le jour de la rentrée scolaire.

### D. Organisation des 1<sup>ères</sup> et 2<sup>èmes</sup> maternelles en plateau :

Pour favoriser le travail collectif et la coopération, le rythme des apprentissages et la dynamique de groupe, les élèves de M1 et M2 sont regroupés dans 4 classes M1/M2.

## 3.3 Présence à l'École

Nous attendons des parents qu'ils mettent, de manière la plus régulière possible, leur enfant à l'école. Un suivi quotidien permet de mieux assimiler les nombreux apprentissages mis en place par le corps enseignant. Il permet ainsi à l'enfant de progresser plus rapidement.

Cette présence régulière est indispensable au suivi pédagogique de votre enfant et à son bien-être social.

Il est impératif de nous avertir si votre enfant souffre d'une maladie contagieuse.

Nous rappelons encore, qu'un enfant malade ne vient pas à l'école.

**Attention, l'enseignement est obligatoire à partir de la 3e maternelle depuis septembre 2021.**

**Cela implique de justifier chaque absence (même une demi-journée) par écrit.**

## 3.4 Communication Parents-Ecole

### a) Application de communication Konecto :

Notre école privilégie la communication numérique. Toutes les informations de la direction, du secrétariat et des enseignants passent par voie d'email et/ou via une application mobile (Konecto App). Cette application permet de recevoir les informations rapidement et a l'avantage de proposer la traduction rapide des messages envoyés

Pour recevoir les informations via smartphone ou tablette, voici la marche à suivre :

1. Téléchargez l'application sur votre smartphone ou tablette via l'Apple Store ou le Play Store Android ou cherchez Konecto App sur les stores.

2. Ouvrez l'application Konecto et entrez-le(s) code(s) nécessaire(s). Un code par enfant qui vous est communiqué la semaine de la rentrée.

b) Chaque enfant sera en possession d'une **farde de communication** dans laquelle seront consignés tous les documents remis par l'école.

Nous vous conseillons de regarder très régulièrement cette farde afin de recevoir à temps toutes les informations. A rendre dès le lendemain.

Une bonne communication entre nous est primordiale afin d'assurer une action éducative fructueuse. Evitons d'attendre qu'un problème ne devienne trop important ! Vérifions les informations entendues avant de juger, de généraliser ! Soyons constructifs pour le bien de tous : enfants, professeurs et parents.

Pour tout problème, adressons-nous d'abord à la personne concernée ! Utilisons la ligne directe ! Une rencontre est toujours possible en fonction des disponibilités de chacun :

- Pour les professeurs : sur rendez-vous (demandes d'entrevues via l'adresse électronique professionnelle, en dehors des heures de classe et de surveillance)
- Pour la Direction : sur rendez-vous (02/511.53.49 ou 0495/56.50.91), entre 9h00 et 16h00.
- Pour le secrétariat – Voir horaire disponible sur le site

La première réunion de l'année scolaire, le deuxième vendredi après la rentrée, débute par une réunion de parents collective, qui vous mettra au courant de la vie quotidienne de l'institut.

Juste après, les parents sont invités à suivre le titulaire en classe afin de prendre connaissance du programme scolaire ainsi que des attentes du professeur.

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres se clôturent par un rendez-vous individuel afin d'apprécier les résultats de vos enfants. Quant aux entrevues hors réunion, elles sont possibles suivant les modalités précisées ci-dessus.

**NE VOUS PRESENTEZ PAS SANS RENDEZ-VOUS : IL Y A BEAUCOUP DE CHANCE QUE L'ON NE PUISSE VOUS RECEVOIR.**

### **3.5 Code de bonne conduite**

#### 1. Principes :

La courtoisie est faite de petits gestes ou mots qui rendent la vie agréable :

Merci, s'il vous plaît, bonjour, je vous en prie, ... ne pas interrompre continuellement son interlocuteur, tenir la porte pour la personne qui arrive, la laisser passer...

La mixité sera vécue dans un esprit de respect mutuel. Loin d'exclure les relations d'amitié, l'Institut souhaite favoriser les relations de groupe : les interminables apartés, les marques d'affection insistantes et les privautés vont à l'encontre de cet objectif.

#### 3. Cahier de Comportement :

C'est via le cahier de comportement remis avant chaque congé scolaire, que l'équipe éducative suit votre enfant sur différents aspects de son comportement, de sa manière d'être au sein de l'école.

Nous sommes particulièrement vigilants :

- à la politesse
- au respect de soi, d'autrui, des règles, du matériel



-à la propreté

-à l'autonomie

-à mettre à la disposition de votre enfant un cadre agréable dans lequel il puisse s'épanouir au mieux de ses capacités.

Pour que l'enfant puisse lui-même comprendre son évaluation, celle-ci est réalisée avec des smileys.

Il va de soi, que ce travail pédagogique ne peut se faire que main dans la main avec l'enfant, ses parents et toute l'équipe éducative.

### **3.6 Propreté, apparence, tenue vestimentaire, accessoires**

#### **Il est indispensable que l'enfant soit propre avant de rentrer à la Petite Ecole.**

Nous vous demandons de veiller à marquer les vêtements et accessoires de vos enfants. L'école décline toute responsabilité en cas de détérioration ou perte de vêtements et objets de valeur.

**Un tablier bleu marine en tissu se fermant avec des boutons est obligatoire.** Nous vous proposons le tablier de l'école, il est disponible au prix de 17 € au secrétariat (Rue du Viaduc) L'enfant rentrera chaque vendredi avec son tablier afin que celui-ci soit lavé. Il faudra – bien entendu – le ramener sans faute, propre et utilisable après chaque week-end !

Merci de veiller à habiller les enfants avec des vêtements pratiques qui leur permettent d'être autonomes.

Par facilité, ne leur mettez pas de salopette, de bretelles, de ceinture ou de body car cela freine l'autonomie.

De même, les enfants porteront toujours des chaussettes, hiver comme été : par souci d'hygiène mais également car elles offrent une protection supplémentaire.

En ce qui concerne les cheveux, ils doivent être de coupe soignée et classique, les yeux visibles :

Les coupes représentant des dessins ou des marques ne sont pas admises !

Tout bijou, quel qu'il soit : boucles d'oreilles, pendentif, bracelet etc. sont strictement interdits

Un bijou, un petit jouet/objet peut représenter un danger, il peut être source d'étouffement ou de blessure.

En aucun cas, l'école ne pourra être tenue pour responsable en cas de détérioration, perte ou vol d'un objet provenant de la maison.

### **3.7 Conseil de classe**

#### **Conseil de Classe**

Régulièrement, la Direction, la/le titulaire de classe, l'infirmière, la psychologue, la logopède ainsi que les maîtres spéciaux se réunissent afin de suivre l'évolution des enfants.

Le conseil de classe est souverain dans la décision de faire recommencer une année à un(e) élève sur base d'un dossier.

Les résultats de ce suivi sont communiqués aux parents dans les cahiers de progrès périodiques, lors des entretiens de fin de trimestre ou lors d'entrevues avec le professeur ou la Direction.

### 3.8 Immersion

Nous avons choisi d'organiser une classe d'immersion en néerlandais à partir de la 3<sup>e</sup> maternelle. Ce projet a débuté en septembre 2018.

La moitié des cours sont donnés en néerlandais de la 3<sup>e</sup> maternelle jusqu'à la 4<sup>e</sup> primaire.

En 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année primaire, il n'y a plus que 8 périodes sur les 24 qui sont données en néerlandais. Ceci afin que les élèves maîtrisent suffisamment le vocabulaire francophone pour le passage du CEB (examen certificatif officiel en fin de 6<sup>e</sup> primaire)

Pour pouvoir accéder au programme Immersion, une lettre de motivation devra être rédigée et adressée à la direction. Ensuite, un comité composé de 4-5 personnes dont la direction, un enseignant, un membre du PO, un représentant des parents, déterminera la liste des élèves dont la candidature aura été acceptée.

L'inscription en Immersion ne sera validée que lorsque les parents rendront une charte signée indiquant leur engagement à mettre tout en œuvre, en partenariat avec l'école, pour la réussite de leur enfant.

### 3.9 FLA

Les élèves de 3<sup>e</sup> maternelle ont l'occasion de passer un test de langue française en septembre. En fonction du niveau de réussite, ils peuvent bénéficier de périodes de soutien par une enseignante spécialisée dans le domaine. Ce soutien est donné cette année jusqu'en fin de 3<sup>e</sup> maternelle. Cela permet aux élèves d'améliorer leur maîtrise du français avant d'entrer en 1<sup>e</sup> primaire. Les modalités d'attribution de ces périodes est variable et nous est imposé par le ministère.

### 3.10 Matériel scolaire

Une liste de matériel est remise au mois de juillet. Veuillez apporter le matériel demandé lors de la première semaine de cours.

Le matériel scolaire (sont donc exclus les langes, lingettes, mouchoirs, sandales de gymnastique dans un sac...) sera fourni par l'école suivant le décret « gratuité ».

Les activités, sorties qui ont lieu durant les horaires de classe peuvent être facturées pour un montant total de 45€ par an. Le montant réel dépendra des activités et sorties effectuées.

Les repas chauds, garderies et parascolaires sont facturés en fonction de la consommation choisie par les parents.

### 3.11 Fiche d'inscription aux services : repas chaud, parascolaire, garderie

L'inscription aux services se fait une fois par trimestre via le système Konecto. Si un changement ou une absence est prévue durant celui-ci, merci de le signaler rapidement au secrétariat sous réserve d'être facturé de manière incorrecte.

### 3.12 Grille horaire & ouverture/fermeture des portes

**Il est essentiel que les élèves arrivent à l'heure** ! L'horaire est fait pour être respecté et c'est une marque de politesse que d'arriver et de quitter l'école à l'heure prévue.

Pour les élèves d'accueil et M1

- Entre 7h45 et 8h30, les enfants dont les parents ne peuvent attendre confient leur(s) enfant(s) à un accueillant de l'ASBL Toboggan qui se chargera de l'amener ensuite en classe. Les autres enfants attendent en compagnie de leur(s) parent(s) dans le hall, que les classes soient ouvertes.
- Entre 8h30 et 8h45, les parents amènent leur enfant chez son enseignante en classe.

Attention, la porte se ferme à 8h45. Si pour une raison ou une autre un parent n'est pas sorti à 8h45, il lui faudra attendre 9h que les surveillants quittent l'école pour sortir en même temps.

Pour les élèves de M2

- Entre 7h45 et 8h30 les enfants entrent accompagnés dans l'école. Ils se rendent chez l'accueillant de Toboggan qui se chargera de l'amener ensuite en classe.
- Entre 8h30 et 8h45, les enfants entrent accompagnés dans l'école. Ils rangent leurs affaires où il se doit puis se rendent dans leur classe.

Pour les élèves de M3

- entre 7h45 et 8h30 les enfants entrent accompagnés dans l'école (grande porte). Ils se rendent chez l'accueillant de Toboggan qui se chargera de l'amener ensuite en classe.
- Entre 8h30 et 8h45, les enfants entrent seuls dans l'école (Par la porte brune). Ils sont accueillis par une enseignante de M3, rangent leurs affaires où il se doit puis se rendent dans leur classe.

L'horaire en résumé :

De 8H45 à 12H20 et de 13H40 à 15H20

Le mercredi, l'école ferme ses portes à 12h35. Une autre ouverture est prévue de 13h30 à 13h40.

Pour des raisons de sécurité, pas une minute de plus.

Voir Grille Horaire en Annexe 2

### 3.13 Retard

Les portes ferment à 8h45 précises le matin. Les parents sont invités à quitter l'école quelques minutes avant la fermeture des portes afin de permettre le début des activités pédagogiques.

Les parents qui arrivent en retard, soit après 8h45, doivent attendre devant la porte. Une ouverture a lieu à 9h pour laisser **SORTIR** les parents qui n'ont pas eu l'occasion de le faire dans les temps. Les retardataires peuvent alors laisser leur enfant et le retard sera noté.

**Nous acceptons 3 retards justifiés, au-delà de ces 3 retards, les retardataires récurrents sont convoqués à la direction afin de trouver une solution. .**

Des retards répétés désorganisent l'école mais ne permettent pas non plus aux enfants de commencer la journée de manière sereine.

### 3.14 Temps du Midi-Repas-Sieste

A. Les enfants inscrits au repas chaud :

Pour accéder aux repas chauds, le formulaire transmis en août doit avoir été complété dans les délais demandés.

L'inscription se fait pour l'année. Des modifications sont cependant possibles par trimestre via le formulaire transmis en décembre et en mars.

Pour les enfants de la classe d'Accueil ainsi que ceux de 1<sup>e</sup> maternelle (uniquement le 1<sup>er</sup> trimestre), les repas seront facturés sur base de leur présence au repas chaud. En cas d'absence, il est impératif de prévenir l'école avant 9h00.

Si l'absence n'a pas été renseignée, le repas sera facturé.

En 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> maternelles, seuls les repas des enfants absents plus de 3 jours consécutifs seront retirés de la facture à condition que l'école ait été prévenue au préalable.

et que l'enfant soit couvert par certificat médical.

Un repas est facturé 3.95 €, il est composé de : Potage, légumes, viande (ou poisson), pommes de terre, dessert.

/!\ Les prix sont donnés à titre indicatif, une adaptation des prix pourrait avoir lieu en cas de forte augmentation du prix des matières premières.

Le menu mensuel est affiché aux valves et envoyé par Konecto.

Le repas chaud est servi dès le 1er jour du trimestre.

Il n'y a pas de repas chaud le vendredi avant les vacances de Noël et le dernier jour ouvrable de l'année scolaire, merci de prévoir un pique-nique.

**/!\ EN CAS DE NON-INSCRIPTION OU NON PAYEMENT, L'ENFANT N'AURA PLUS ACCES AUX SERVICES .**

#### B. Les enfants inscrits au repas tartine :

Pour accéder aux repas chauds, le formulaire transmis en août doit avoir été complété dans les délais demandés.

L'inscription se fait pour l'année. Des modifications sont cependant possibles par trimestre via le formulaire transmis en décembre et en mars.

**Les tartines ne sont pas fournies** par l'école, merci de prévoir chaque jour le pique-nique de votre enfant. Le potage leur est par contre offert chaque jour.

#### C. Les enfants qui font une sieste à l'école

Tous les jours de la semaine, les enfants de la classe d'Accueil en priorité peuvent faire la sieste après le repas. En fonction des disponibilités, les enfants de M1 qui vont à la garderie le soir peuvent faire la sieste également. Celle-ci débute vers 12h pour s'achever à 13h40.

Il faut prévoir : une couverture, un doudou ainsi qu'un vêtement de rechange en cas d'accident. La couverture devra être lavée avant chaque congé. (avant si petit accident).

**Veillez à bien noter le nom de votre enfant sur chacune de ses affaires !**

L'Asbl Toboggan gère le temps du midi; siestes pour les accueils et M1 ainsi que les activités du midi. Ce service est payé et facturé par Toboggan directement. Vous trouverez les informations concernant les activités et leur tarif sur les documents distribués en début d'année. Si vous avez des questions, merci de contacter Toboggan Asbl en direct au numéro suivant : 02/731.11.96.

L'école gère uniquement les repas chaud et froid.

#### D. Les enfants qui quittent l'école le midi

Il est indispensable de préciser dans le formulaire d'inscription aux services, envoyé par Konecto, si votre enfant rentre à midi.

Merci de respecter les horaires de retour à l'école.

### **3.15 Garderie Matin & soir**

Les garderies organisées le matin, pendant le temps du midi et le soir sont assurées par l'ASBL Toboggan, merci de consulter la documentation Toboggan pour les modalités de facturation.

Veillez-vous référer à la grille horaire pour prendre connaissance des horaires exacts de la garderie.

Voir Tarification en Annexe 3

### 3.16 Collation du matin

En maternelle, en concertation avec le PSE et une diététicienne, nous avons supprimé la collation du matin. Chaque Mercredi, nous demandons cependant à un enfant d'apporter un panier « surprise » avec des produits sains et/ou fait maison (fruits et légumes). Une tournante est organisée dans chaque classe.

### 3.17 Sécurité et sorties

Les couloirs sont étroits : n'y stationnez pas inutilement, n'y entreposez pas de poussettes, vélos, trottinettes.. ni le matin, ni le soir. Il est interdit de se déplacer avec les dits vélos, trottinettes, ... dans l'enceinte de l'école pour des raisons évidentes de sécurité.

Le matin, quittez l'école dès que vous avez confié votre enfant aux responsables. Le soir, ne vous attardez pas quand vous avez récupéré votre enfant.

Les parents entrent par la grande porte prennent leur enfant et font ensuite le tour pour ressortir par la porte brune. Cela permet d'éviter les croisements entre adultes et ainsi de respecter les conditions sanitaires.

Pour ce même motif, si vous avez des enfants en maternelle et en primaire, passez d'abord par l'école maternelle avant de déposer ou de récupérer les aînés à l'école primaire.

Les enfants de l'école primaire ne sont pas autorisés à entrer à l'école maternelle pour y attendre leurs parents. Par ailleurs, il est demandé que les enfants de maternelle soient repris par une personne adulte. Si cela s'avère impossible, seul un enfant de 5ème ou 6ème primaire sera autorisé, après fourniture d'une autorisation écrite des parents, à reprendre un enfant en maternelle.

TOUT CHANGEMENT OCCASIONNEL dans l'organisation prévue pour votre enfant doit être signalé au titulaire de classe par un MOT ÉCRIT, DATÉ ET SIGNÉ. Sans confirmation de votre part, l'enfant ne pourra pas sortir.

### 3.18 Fête d'Anniversaire des enfants

Celles-ci sont les bienvenues pour autant que l'enseignant ait été averti et ait donné son accord, il est en effet important qu'elles ne perturbent pas le bon déroulement des journées de classe. Cependant, il est instamment demandé de prévoir assiettes, couteau (découpe), cuillers, gobelets, serviettes. Le goûter sera uniquement composé de gâteaux « secs » tels que cakes, muffins, madeleines, cupcakes, etc... PAS DE CREME FRAICHE svp. Les boissons seront – si pas de l'eau – de simples jus de fruits. Merci également de ne pas distribuer de sachets individuels de bonbons. Un sachet pour la classe est cependant autorisé et sera confié à l'enseignant(e) qui se chargera de le partager avec intelligence.

### 3.19 Fête de Saint-Nicolas

La Saint-Nicolas est la grande fête annuelle de la Section Maternelle. Elle aura lieu un samedi (voir éphémérides). Les enfants présentent un spectacle à leurs parents et à Saint-Nicolas. La fête se termine par un goûter réunissant parents, enfants et professeurs. Saint Nicolas passera également dans la nuit du 5 au 6 décembre en classe. Une photo de groupe est faite le jour du passage du grand Saint en classe.

### 3.20 Facturation

#### **Pour l'école :**

Les paiements se font sur base de factures avec communications structurées. Le paiement se fait le plus rapidement possible à dater de la réception et exclusivement par compte bancaire. Des intérêts de retard seront facturés après le 1<sup>er</sup> rappel (voir conditions de paiement reprises sur chaque facture).

Sans suite après le premier rappel, les factures non payées seront envoyées à une société de recouvrement de dettes (TCM).

Nous vous rappelons que l'école facture les repas chauds, les activités parascolaires, les sorties, spectacles et autres activités ayant lieu durant le temps scolaire.

Pour rappel également, si lors d'une activité extérieure, un bus doit être commandé, les frais du bus seront facturés à votre enfant même si celui-ci n'est pas présent le jour du départ.

### **Pour l'Asbl Toboggan :**

L'ASBL Toboggan facture la gestion du temps du midi, la garderie du matin et du soir et les activités parascolaires organisées par elle le Mercredi après-midi et les autres jours de la semaine. Voir la brochure de Toboggan pour les modalités.

## 4. ORIENTATION SCOLAIRE

En fin de 3<sup>ème</sup> maternelle, un bilan de la situation scolaire de chaque enfant est établi et communiqué aux parents par l'équipe éducative en collaboration avec l'infirmière et la psychologue du centre P.M.S.

## 5. PARASCOLAIRE

Des activités parascolaires sont organisées.

Elles sont annoncées par des circulaires détaillées au début de chaque trimestre.

L'inscription se fait pour le trimestre et ne peut être prise de manière ponctuelle.

Nous proposons :

- Un atelier de psychomotricité, intitulé : « Les Makis » pour les classes d'accueil (Acc), M1 & M2

L'atelier est organisé le mercredi de 13h40 → 16H00, rue Goffart n°47.

Les enfants qui arrivent en Classe d'Accueil en cours d'année n'auront pas nécessairement une place en psychomotricité le mercredi après-midi.

- Un atelier d'Anglais ou Néerlandais pour les M3 (inscription pour l'année entière)

Cet atelier est organisé rue du Viaduc, n° 82 de 14h à 15h ou 15h à 16h selon le groupe.

Les enfants sont libérés soit à 15h soit à 16h selon le groupe de langue défini par l'animateur.

- Des activités proposées par l'ASBL TOBOGGAN (voir brochure Toboggan pour les modalités)

Pour les enfants inscrits en Psychomotricité ou aux activités Toboggan, l'ouverture des portes est prévue à **16h00** rue Goffart n°47, pas avant.

S'il n'y a plus de place aux ateliers, l'enfant pourra s'inscrire à la garderie organisée par Toboggan.

ACTIVITES	POUR ...	PAR SEANCE
Psychomotricité	Acc -M1- M2	± 9 €
Anglais	M3	± 12 €
TOBOGGAN	TOUS	<u>DOC</u> <u>TOBOGGAN</u>

## 6. ANIMATION RELIGIEUSE

L'animation religieuse est une des préoccupations des enseignants et une caractéristique de l'Institut.

Nous organisons diverses célébrations à la chapelle Saint-Boniface, la veillée de Noël...

Pour l'Avent et le Carême, nous participons également à différentes activités sociales ayant pour but d'aider les plus démunis.

## 7. ACTIVITES CULTURELLES/SPORTIVES/ABONNEMENT LECTURE

### Activités gratuites :

- Bibliothèque
- Ludothèque

### Activités payantes :

- Journée sportive
- Excursions/activités à l'école et hors école
- Abonnements non obligatoires (différents abonnements sont proposés aux enfants, vous recevrez au cours de l'année les informations vous permettant de vous abonner ou non )

Voir Ephémérides [www.saint-boni.be](http://www.saint-boni.be)

Voir Estimation des frais en Annexe 4

## 8. PSYCHOMOTRICITE

Tous les élèves de l'école maternelle bénéficient de 2 périodes de psychomotricité par semaine. Celles-ci sont données par un professeur spécial. Pour ces activités, veuillez fournir à votre enfant des pantoufles de gymnastique (avec élastique !) dans un sac de toile. Le tout au nom de l'enfant – avec un signe distinctif.

De plus, il est indispensable de signaler personnellement (et par écrit) au professeur au titulaire de Psychomotricité, si un enfant souffre d'une maladie telle que :

- Asthme, épilepsie, diabète, problème cardiaque, etc.
- Fractures récentes etc.

Pour rappel, cette activité est aussi proposée dans le cadre des activités parascolaires payantes.

## 9. LOGOPEDIE

La logopédie est assurée par M<sup>me</sup> Stéphanie CACCAMISI (pour la petite école) [0476/93.87.67]

Elle est présente à l'école pour suivre les demandes éventuelles des parents et des enseignants. En fonction de certains critères, la mutuelle assure une intervention partielle de remboursement.

## 10. SANTE :

### Organisation des soins et urgences/assurance accident

Comme vous le savez, l'école peut être amenée à devoir gérer des incidents de santé plus ou moins importants. Des modalités d'accueil d'élèves malades ou accidentés ont été mises en place pour répondre au mieux aux besoins de ceux-ci.

Pour l'école fondamentale, l'infirmier est assurée par Mme Olivia De Bandt.

L'infirmière dépend du Centre de Santé et n'a donc pas un horaire complet à l'école. (Voir rubrique suivante PSE) Elle participe également à la vie de l'école par des animations concernant la santé.

Cela dit, l'infirmière (au même titre que le secrétariat) ne remplace pas le médecin traitant. Médecin qu'il faut consulter lorsque votre enfant est souffrant.

### **On ne met pas un enfant malade à l'école !!!**

Il est indispensable de signaler personnellement (et par écrit), qu'un enfant souffre d'une maladie telle que :

- Asthme, épilepsie, diabète, problème cardiaque, etc.
- Fractures récentes etc.

En cas d'urgence : un enfant accidenté ou gravement malade est orienté ou transporté par les services de secours d'urgence vers l'hôpital le mieux adapté. La famille est immédiatement avertie. L'école s'efforcera toujours de prévenir les parents mais si aucun contact n'a pu être établi, un membre du personnel de l'école accompagnera l'élève à l'hôpital.

En cas d'accident durant les activités scolaires ou sur le chemin de l'école, la victime, le professeur ou la personne témoin d'un accident devra immédiatement avvertir le personnel de la direction ou le secrétariat.

### Administration des médicaments

L'école ne délivre pas d'emblée de médicaments aux élèves malades, seuls les premiers soins peuvent être dispensés en cas d'urgence.

Une petite pharmacie est gérée par les enseignant(e)s. Elle est constituée sous le conseil de l'infirmière scolaire.

### Assurance :

Tout élève bénéficie d'une assurance contre les accidents selon un contrat-type en vigueur dans l'Enseignement Libre.

L'école est assurée auprès de l'ASBL ADESIO-Bureau Diocésain de Liège-Rue du Vertbois, 27/011-4000 Liège  
- Tél : 04/232.71.73

info@adesio.be      [www.adesio.be](http://www.adesio.be)

L'assurance couvre toutes les activités scolaires, y compris les voyages, du moment qu'elles sont organisées par l'Institut. Les indemnités prévues sont également d'application pour les accidents survenus sur le chemin de l'école, pour peu qu'il s'agisse du chemin le plus court et/ou le plus sécurisant.

En cas de nécessité, les parents sont directement contactés afin de prendre les bonnes décisions. A défaut d'être en contact, l'école prendra les dispositions utiles et nécessaires.



Chaque accident scolaire est à déclarer au moyen d'un formulaire spécifique à demander au secrétariat, et ce au plus tard 24 heures après l'accident.

La Compagnie d'Assurance rembourse les frais médicaux, paramédicaux, d'hospitalisation et de pharmacie et ce, après l'intervention de la mutuelle et dans le cadre des Conventions médicales : cela signifie que les soins d'urgence sont pris totalement en charge quel que soit la clinique choisie mais que les consultations suivantes ne seront remboursées qu'au prorata de la dite convention (la quote-part exhaustive évaluée par le médecin non conventionné ne pourra en aucun cas être remboursée)-

Attention, l'assurance ne couvre pas le vol, et les dégradations de matériel ou de vêtements ainsi que les appareils auditifs et les lunettes.

Pour les formalités à remplir, merci de consulter le document disponible sur demande.

## **PSE (Promotion de la Santé à l'École)**

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DU SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTE A L'ECOLE ?

Qui sommes-nous ?

Une équipe composée de :

- 2 médecins scolaires : Docteur LONGFILS (Responsable Fondamental) :

Docteur Caroline DE VREESE (Responsable Humanité)

- 2 infirmières scolaires :

Mademoiselle Ellen ADE (responsable Humanité)

Madame Olivia DE BANDT (responsable du Fondamental)

Que faisons-nous ?

Dans le respect et l'écoute des élèves, notre objectif premier est le bien-être physique, moral et social des jeunes.

- Nous effectuons des bilans de santé tout le long de leur scolarité (en 1e, 3e maternelle, en 2e et 6e primaire, en 2e et 4e secondaire) ainsi que des séances gratuites de vaccinations selon le schéma de base de la Fédération Wallonie Bruxelles.
- Nous agissons face aux maladies transmissibles à l'école : pédiculose, teigne, maladies d'enfance, et cas plus graves tels que méningite, tuberculose, ...

Certaines maladies transmissibles doivent être obligatoirement déclarées AU MEDECIN SCOLAIRE, pour permettre la mise en œuvre des mesures adéquates au niveau de l'école. Voici la liste de ces maladies :

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ▪ Les gastro-entérites infectieuses | ▪ La rubéole                |
| ▪ L'hépatite A                      | ▪ La pédiculose             |
| ▪ La tuberculose                    | ▪ La gale                   |
| ▪ La coqueluche                     | ▪ L'impétigo                |
| ▪ Les oreillons                     | ▪ La teigne du cuir chevelu |
| ▪ La rougeole                       | ▪ La varicelle et zona      |

Trois maladies sont considérées comme urgence sanitaire

- La méningite bactérienne
- La diphtérie
- La poliomyélite

Ces trois maladies doivent être déclarées dans les 24 heures au Centre de santé d'Ixelles au 02/515 70 03

En dehors des heures de bureau :

Carine Leroy : 0477/643 749

Service d'Inspection d'hygiène : 070/24 60 46

- Nous proposons des projets de santé : bien-être, estime de soi, vie relationnelle, affective , alimentation, assuétudes, ...
- En maternelle, nous avons supprimé la collation du matin. Chaque Mercredi, nous demandons à un enfant d'apporter un panier « surprise » avec des produits sains et/ou fait maison (fruits et légumes).

Des animations sont organisées régulièrement pour faire prendre conscience de la nécessité de manger sain.

La promotion de la santé à l'école n'est pas la prise en charge immédiate et directe de tous les petits bobos qui arrivent dans l'école, mais nous sommes toujours à l'écoute des problèmes de santé à l'école et gérons les cas d'urgence (malaises, accidents, prises de risques, ...).

Toute pathologie chronique nécessitant un traitement à l'école doit être accompagnée du médicament et d'une autorisation d'administration de ce dernier.

Pour des raisons sanitaires mais aussi de bon sens, nous prions les parents de garder les enfants malades à la maison.

Afin d'assurer le meilleur suivi possible des élèves, il est indispensable que les parents actualisent les données personnelles et médicales (allergies, asthme, diabète, épilepsie, ...) via le questionnaire remis en début d'année.

Enfin, sachez que nous travaillons toujours dans le souci du secret médical et en toute confidentialité, avec les différents intervenants de l'école.

#### Comment nous contacter ?

Comme les infirmières dépendent du Service de Promotion de la santé à l'école (service PSE) et ne sont pas engagées par l'école, elles ne sont pas présentes tout le temps à l'école.

Pour les joindre, veuillez contacter le Centre de Santé :

Service de Promotion de la santé à l'école (PSE)

Du lundi au vendredi de 09h00 à 16h30

Rue de la Crèche, 6

1050 Bruxelles.

**Téléphone général : 02/515.70 02**

**Mademoiselle Ade : 02/515 70 41**

**Madame De Bandt : 02/515 70 41**

D'avance, nous vous remercions de votre collaboration.

Le Centre P.M.S. de Bruxelles Sud est partenaire de l'Institut Saint-Boniface-Parnasse.

Nos missions et activités sont la prise en compte des aspects psychologiques, médicaux, et sociaux qui influencent l'évolution personnelle, les relations sociales, les apprentissages, et les choix scolaires des élèves.

Un dossier de base est constitué en 3ème maternelle ou en 1ère primaire. Par ailleurs, une aide peut être apportée à tout élève ou à tout parent qui en fait la demande, quelle que soit la classe fréquentée.

Les mots clés de notre travail d'équipe sont : accompagner, guidance, information, orientation, écoute.

Nous sommes un service public gratuit mais nous n'assurons pas de thérapie.

Nos interventions sont soumises au secret professionnel.

Les parents peuvent nous contacter :

**Au centre P.M.S. même :**

**du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30**

**Rue de Dinant, 39, 1000 Bruxelles.**

**Tél. : 02/344 57 54 Fax. : 02/343 09 30**

**Courriel : saint-boni@cpmsbxlsud.be**

Ou directement :

Pour la section maternelle et la section primaire : Madame Stéphanie Blomme – psychologue (0490 44 85 84), Nesrine El Amrani (0478.90.02.71) – logopède ; Kawtar El Boustati – Assistante sociale (0490 44 85 87)

sont les personnes de contact entre le PMS, l'école et les parents.

## 11. DIVERS :

### **Photos enfant**

Les photos individuelles à l'école primaire et maternelle, ont lieu en général durant la 1e quinzaine du mois d'octobre (voir Ephémérides [www.saint-boni.be](http://www.saint-boni.be)).

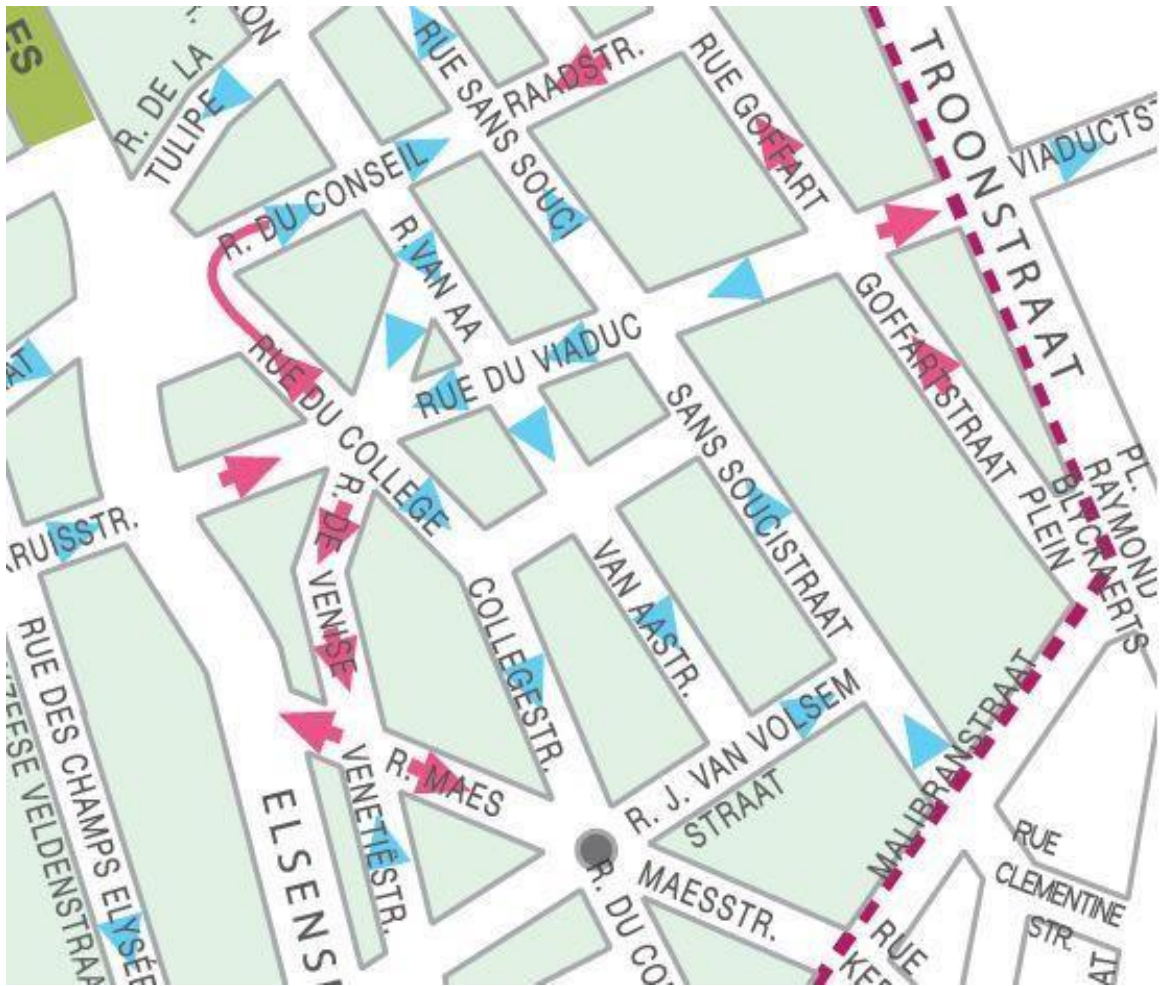
Les commandes de photos ainsi que leur paiement se fait directement en ligne chez le photographe.

### **Attestations fiscales**

Les attestations fiscales pour frais de garderies et parascolaire seront disponibles à partir du mois de mai, sur demande des parents.

Cependant, celles-ci ne seront délivrées que si tous les frais sont payés. Attention, elles ne concernent que les élèves qui sont inscrits à un parascolaire organisé par l'école.

Toboggan délivre les attestations de garderie et des parascolaires qu'ils organisent.



EXCELLENTE RENTRÉE & TRÈS BONNE ANNÉE SCOLAIRE !

## TEXTES

### ÊTRE PARENT, LE PLUS DIFFICILE DES MÉTIERS !

EDUCATION

*Etre autoritaire c'est être capable d'aider son enfant à trouver sa place dans le monde où on l'a invité.*

Ce n'est pas vouloir imposer « sa » loi et l'obtenir par la force mais construire une relation de confiance avec son enfant, lui montrer qu'en voulant l'éduquer on veut son bien. L'enfant le sait ... et n'en voudra jamais à ses parents d'avoir donné et maintenu son avis : au contraire, il sait que c'est là qu'est le vrai amour !

Les parents attendent souvent que l'école soit leur relais pour l'autorité.

Les parents se disent « quand il sera à l'école, il apprendra à obéir ».

Or, c'est tout bébé qu'il faut éduquer son enfant. On voit de plus en plus d'enfants qui s'opposent, montrent des signes d'impatience voire de violence et les parents qui n'interviennent pas : ils ont peur de les traumatiser !

Savoir dire NON à son enfant, c'est l'aimer encore plus !

C'est plus facile de dire « oui » car on n'engendre aucune réaction négative de la part de son enfant ! Pourtant ... c'est payer cher l'avenir : l'enfant devient enfant-roi et les parents sont alors totalement dépassés.

N'oubliez pas non plus que :

*Si vous dites à votre enfant qu'il est un bon à rien, il deviendra un incapable ... si vous l'aidez à découvrir toutes ses capacités, il deviendra quelqu'un de bien.*

SOMMEIL

*Grands et petits, adultes ou enfants, pour bien vivre nous avons besoin de bien dormir !*

Nous passons un tiers de notre vie à dormir... et ce n'est pas du temps perdu !

Dormir est une activité aussi importante que manger, respirer. En effet, pendant que nous dormons nous récupérons de nos fatigues physiques et nerveuses.

De plus, le sommeil est nécessaire à la croissance de l'enfant et à la maturation de son système nerveux. C'est pendant son sommeil que sa mémoire se construit. L'enfant a donc besoin de bien dormir pour grandir, apprendre, se développer harmonieusement.

## Comment dort un enfant entre 3 et 12 ans ?

### Durée moyenne de sommeil :

- de 3 à 5 ans : 12 heures
- à partir de 6 ans : 11 heures
- à partir de 12 ans : 9 heures 30

### L'heure du coucher

- Vers 3/5 ans : 19 heures
- à partir de 6 ans : 20 heures
- à partir de 12 ans : 21 heures 30

- à l'adolescence : 22 heures.

*Mais tout dépend bien sûr aussi de l'heure du lever...*

### Le temps d'endormissement

L'enfant s'endort en 18/19 minutes

### Le sommeil, un plaisir qui se prépare

Quand vient le soir, vient le moment de préparer votre enfant à la nuit. Il faudra prendre l'habitude d'accomplir tous les petits rites du soir ...

*Instants de tendresse, de relations privilégiées ... Une histoire ? Une chanson, un jeu ? Ou tout simplement de gros câlins ...*

L'important c'est qu'il se sente bien, qu'il ait pu évacuer le stress et les petites angoisses de la journée. Rassuré, sécurisé, il pourra s'endormir seul.

### Quelques suggestions pour bien dormir

- S'aménager une chambre accueillante au sommeil, ventilée, silencieuse, sombre, à une température d'environ 18 °
- Eviter de regarder la télévision dans la chambre
- Eviter les jeux électroniques au coucher
- Eviter les films d'horreur ou trop violents
- Respecter un horaire de sommeil régulier (tous les jours à la même heure)
- Eviter les boissons excitantes (coca, ice-tea, café, ...) ou une alimentation trop grasse ou mal équilibrée au repas du soir
- Eviter de souper tard
- Eviter un sport ou une activité trop intense après 18 heures
- Ne pas considérer le sommeil comme une perte de temps
- Ne pas considérer le sommeil comme une punition
- Utiliser la lecture pour entrer dans le sommeil
- Prendre l'habitude de s'endormir et de passer toute la nuit dans son lit
- Laisser la porte ouverte ou une petite lampe allumée si l'on ne se sent pas en sécurité.

*La télévision est bien sûr partout ... mais il faut apprendre à la gérer !*

### Accompagner l'enfant devant la télé

- Il ne faut pas le laisser seul devant l'écran de télévision
- Il faut savoir ce qu'il regarde
- Il faut éviter que l'enfant ne regarde la télévision avant d'aller dormir
- Il faut éviter d'allumer la télévision au moment des repas, cela coupe toute possibilité de communication
- Essayer de regarder avec l'enfant son émission préférée
- Etablir des règles au départ avec l'enfant et s'y tenir

### SPORT

#### Se bouger ...

Les enfants ont besoin de bouger, de se défouler, de jouer.

Si vous mettez votre enfant devant la télévision pendant 1 à 2 heures par jour, il va accumuler de la fatigue nerveuse. Ne l'habituez pas à la télévision mais habituez-le à jouer et, si vous avez le temps, jouer avec lui.

Jouer ou laisser le jouer : le jeu est une activité physique ou intellectuelle visant au plaisir. La télévision par contre est abrutissante et passive. Le jeu est aussi vital que la nourriture.

Vous pouvez aussi faire une petite promenade avec lui et profitez de ce temps pour être à sa disposition.

Bien sûr vous pouvez aussi l'inscrire dans un club, mais ne surchargez pas trop les journées de votre enfant sous prétexte de l'occuper à tout prix. Il faut savoir trouver un juste milieu.

### ALIMENTATION

#### Manger de tout !

Boire et manger est indispensable à la vie.

Une bonne alimentation est importante pour le développement de l'enfant.

- L'enfant grandit, il a besoin de construire son petit corps. Pour cela il a besoin de lait, de fromage, de viande ou de poisson.
- L'enfant a besoin d'énergie pour courir, bouger, travailler. Pour cela il a besoin de pain, riz, pommes de terre ou pâtes.
- L'enfant doit se protéger contre les maladies et infections ainsi que la pollution. Pour cela, il a besoin de manger des fruits et des légumes.
- L'enfant a besoin d'eau : c'est la meilleure des boissons.

Ne négliger pas le petit déjeuner : il donnera à votre enfant toute l'énergie dont il a besoin le matin et il l'aidera à se sentir en forme. Un estomac vide secrète des acides qui donnent des crampes à l'estomac.

Imaginez-vous partir à votre travail sans avoir mis de l'essence dans votre voiture.

### Soigner son corps

Se laver est important. Cela permet d'éliminer les saletés et les microbes.

- Chaque jour, il faut laver son enfant entièrement, dans le bain, dans un bassin ou au lavabo. Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas les pieds, qu'il faut les oublier.
- Les cheveux doivent être lavés au moins une fois par semaine.
- Avant de se coucher, n'oubliez pas de brosser les dents de votre enfant : c'est la nuit que les caries se font le mieux étant donné la diminution de la production de la salive.
- Il ne faut pas oublier de couper les ongles une fois par semaine
- Il faut changer de sous-vêtements tous les jours (slip, singlet, chaussettes) car ils sont directement en contact avec la partie la plus chaude de la peau.

### *Et quand il est malade ....*

Quand l'enfant est malade, il n'a envie que d'une chose : guérir. Pour cela, il faut être patient. Certaines maladies guérissent toutes seules mais il faut attendre que le corps remporte la victoire. Le repos est alors le meilleur des remèdes pour l'y aider. Dans d'autres cas, il faut l'aider avec des médicaments prescrits par le médecin (et non ceux conseillés par vos amis).

Lorsqu'un enfant est malade, il faut le garder à la maison : il évitera de contaminer les autres enfants et se remettra d'autant plus vite.

**«Ne cherchez pas à éviter à vos enfants les difficultés de la vie; apprenez-leur à les surmonter.»**

**Pasteur**



L'ennui est signe d'une bonne santé psychique. Une inactivité apparente n'est pas synonyme de perte de temps mais bien d'apprentissage, de découverte, de jeu ou de rêve.

Est-il indispensable que les enfants aient un horaire d'activités – hors école – surchargé ? Cela est bien souvent onéreux et peut engendrer à plus ou moins long terme, beaucoup de fatigue et de stress pour l'enfant..

Nous vous invitons à lire ce résumé consacré à « l'ennui ».

L'ennui ou la paresse n'est pas nécessairement signe de fainéantise.

Derrière un enfant inactif se cache peut-être un enfant qui rêve et qui construit sa maison intérieure.

« On a peur de l'ennui dans notre société hyper stimulée. »

S'ennuyer ne doit pas être perçu comme un échec, ne doit pas renvoyer à une image de perdant. Il doit plutôt être perçu comme un temps pour acquérir un outil précieux : la créativité.

Ce « temps mort » que représente l'ennui est au contraire synonyme de silence, de contemplation qui mène vers le plaisir : il faut retrouver le plaisir de simplement jouer avec un petit camion, un ballon, sans énervement.

De plus, s'ennuyer est simple et ça ne coûte à peu près rien : pas d'Internet, pas de DVD, pas de télé, pas de Playstation, aucun atelier de bricolage au programme mais simplement l'idée de NE RIEN FAIRE !

Et pourtant il n'est pas donné à tous les enfants de transformer l'ennui – aspect tellement naturel et important de la vie – en un oasis de créativité.

L'ennui est un temps mort mais qui est constructif et positif parce que c'est un tremplin pour la créativité et l'imagination. Des enfants qui reçoivent des tonnes de stimulations pour chaque minute de leur vie, ne savent pas comment composer avec l'ennui. Ils paniquent, ils sont mal dans leur peau et deviennent agressifs. Alors qu'un enfant habitué à vivre des moments non structurés, est capable d'aller au-delà de l'ennui en inventant des jeux, des histoires.

« Les esprits créatifs de demain sont des enfants qui ont appris à surmonter l'ennui. Pour eux, un divan peut-être perçu comme un navire, une boîte peut se transformer en taxi, etc. »

K. Hirsch-Pasek, professeur de psychologie.

FAUT- IL SANCTIONNER ?  
OUI ... IL FAUT SANCTIONNER !

Lorsque la parole, la mise en garde ou le dialogue n'ont pas suffi et que l'enfant n'a pas voulu entendre, il faut lui montrer qu'on a les moyens de lui faire respecter les interdits.

- Sanctionner c'est donner du poids à ses mots.
- Si on se contente de menacer, on perd toute crédibilité et on manque de cohérence
- De plus, une punition soulage l'enfant car elle lui permet de réparer sa « faute » et de le libérer de sa culpabilité.

Voici les conditions d'une bonne punition :

- La précéder d'avertissements
- La faire porter non pas sur l'enfant : « tu n'es qu'un maladroit », mais sur ce qu'il a fait : « tu as cassé le vase de mamy, ton geste a été maladroit ». C'est moins humiliant
- Accepter néanmoins d'écouter le ressenti de l'enfant
- Ajuster la punition à la gravité de la situation, aux circonstances atténuantes
- Choisir une punition responsabilisante ou réparatrice  
(Ex. : nettoyer ce qui a été sali, rembourser ce qui a été cassé, ranger ce qui a été dérangé)
- Punir calmement, plutôt que sous le coup de la colère, au risque qu'elle soit disproportionnée et inapplicable
- La rendre suffisamment inconfortable (il est inutile de priver l'enfant de quelque chose s'il ne l'aime pas...)

Et si vous vous êtes laissé emporter par la colère, prenez le temps d'en rediscuter avec l'enfant et de reconnaître que vous avez été peut-être trop loin.

Quand un enfant vous offre un de ses plus beaux dessins,  
Quand il y a mis tout son cœur et beaucoup d'ardeur,  
Quand, faisant de son mieux, il y a passé des heures,  
Attention ! Car dans vos mains, vous tenez son destin !

Faites une grande pause avec lui dans son beau monde.  
Qu'importe les quelques traits grossiers du beau dessin,  
Flattez l'âme d'artiste qui prend vie dans ses mains,  
Encouragez-le à se surpasser dans ce monde.

Rassurez-le dans son timide élan créatif,  
Exagérez un peu la joie que vous éprouvez,  
Montrez-lui que vous êtes fier de ce qu'il a fait.  
Faites-en une star pour quelques instants jouissifs.

Evitez, adultes, pour son œuvre trop de distance.  
Ne lui brisez pas ses ailes encore fragiles  
Car son cœur pleurerait une larme indélébile,  
Car à son âge, on ne comprend pas l'indifférence.

