SEPTEMBRE 2019 Numéro 271

La Bavarde des Nounous

Réalisée par Isabelle et Karine J.

l'Élysée le mardi 27 mars 2019
a annoncé que dès la rentrée 2019,

L'ÉCOLE SERA OBLIGATOIRE

DÈS L'ÂGE DE 3 ANS,

La mesure est **SYMBOLIQUE,** la quasi-totalité des enfants fréquentent déjà la maternelle dès cet âge-là, bien que **LA SCOLARITÉ SOIT ACTUELLEMENT OBLIGATOIRE QU'À PARTIR DE 6 ANS EN FRANCE.**

Au mois de septembre

les ateliers du Relais seront sur le thème

De la RENTREE

L'ENTRÉE À LA MATERNELLE amène l'enfant à vivre plusieurs changements en même temps. Il est possible que cela lui cause du stress. Heureusement, vous pouvez l'aider à s'adapter aux nouvelles expériences qui l'attendent.

L'entrée à l'école : un grand changement pour l'enfant

Même si l'enfant est excité d'entrer à la maternelle, il peut aussi se sentir stressé d'arriver dans un milieu qu'il ne connaît pas. Ce sentiment est normal puisqu'il se prépare à vivre beaucoup de nouveautés.

Selon des études, **les enfants sont plus sensibles que les adultes au stress causé par les changements dans leur vie.** C'est en partie parce que leur cerveau est encore en formation et qu'ils ont du mal à imaginer à l'avance les événements qui s'en viennent.

Pour décrire les éléments qui causent du stress, les études utilisent le mot **«CINÉ»** pour **C**ontrôle, **I**mprévisibilité, **N**ouveauté et **É**go (ou estime de soi) menacé. ***Or, l'entrée à la maternelle est un événement qui contient tous les ingrédients de cette recette du stress !***

Voici ce qui peut rendre la rentrée stressante pour un enfant :

- **Contrôle :** c'est le manque de contrôle qui est stressant. À la maternelle, l'enfant ne contrôle pas grand-chose. Il ne choisit pas son enseignante ni ses camarades de classe. Il ne décide pas non plus des activités qui sont le plus souvent planifiées par l'enseignante.
- **Imprévisibilité :** l'enfant ne sait pas comment vont se dérouler ses journées. Il ne sait pas si les choses vont bien se passer avec son enseignante et les autres élèves. En bref, il ne sait pas vraiment à quoi s'attendre de son aventure à l'école.
- **Nouveauté :** l'entrée à la maternelle est une situation nouvelle. L'enfant doit tout apprivoiser : les lieux, les gens, les amis, le fonctionnement, les règles, etc.

Égo ou estime de soi menacé : avant la maternelle, l'enfant passait ses journées dans un environnement qu'il connaissait bien. Il s'y sentait à l'aise et confiant. Arriver dans un nouveau milieu peut lui faire perdre confiance en ses capacités. Par exemple, il peut avoir peur de faire rire de lui s'il pose une question.

Comment savoir si l'enfant est stressé ?

Ce n'est pas facile pour un enfant de réaliser qu'il est stressé et d'en parler. **Il est donc important d'être attentif aux signes montrant que votre enfant vit du stress** lié à son entrée à la maternelle. Les changements dans son comportement sont de bons indices.

Si votre enfant a de la **difficulté à s'endormir le soir ou s'il se réveille souvent la nuit** alors qu'il dormait bien, ça peut être le signe qu'il est stressé.

Grâce à votre aide, le stress causé par la rentrée devrait diminuer peu à peu.

Le stress peut aussi le **rendre plus sensible et l'amener à pleurer plus souvent** que d'habitude. Il pourrait également être plus irritable, impatient et se fâcher à la moindre remarque. Parfois, l'enfant stressé collabore moins bien aux tâches et aux routines (s'habiller, brosser ses dents, etc.).

L'enfant **pourrait aussi être** plus anxieux **que d'habitude, vous poser beaucoup de questions sur l'école et s'imaginer dans des situations catastrophes** comme être embarré seul dans la classe ou dans les toilettes. De plus, le stress pourrait lui donner mal à la tête ou mal au ventre.

Page 3 : Conseils pour réduire le stress de la rentrée

Vous pouvez **calmer les inquiétudes de votre enfant en parlant avec lui et en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il vit.** Il faut prendre ses peurs au sérieux.
Il est possible de diminuer le stress de votre enfant et de faire en sorte que l'école soit pour lui une expérience positive. L'idée, c'est de **lui donner un peu de contrôle sur la situation,** de diminuer le caractère nouveau et imprévisible des événements et de lui donner confiance.

À FAIRE AVANT LA RENTRÉE

Participez à la première visite de l'école avec votre enfant. C'est une occasion pour lui de voir les classes et les enseignantes. De votre côté, vous pourrez en apprendre plus sur le déroulement d'une journée en maternelle et expliquer ensuite à votre enfant comment les choses vont se passer en classe.

- ***Passez devant l'école de votre enfant de temps en temps,*** à pied ou à vélo. Parlez ensemble de la rentrée. En l'aidant à imaginer comment les choses peuvent se passer, vous l'aidez à bâtir sa confiance. Vous pouvez aussi aller jouer dans la cour d'école en dehors des heures de classe pour qu'il s'habitue à l'endroit.
- ***Trouvez des enfants du quartier qui iront à la même école.*** Vous pouvez en inviter un à jouer chez vous avec votre enfant. Il pourrait ainsi avoir déjà un ami quand il arrivera à la maternelle.
- ***Invitez votre enfant à choisir son sac à dos et sa boîte à lunch.*** Vous lui donnez ainsi un certain contrôle sur ce qui se passe dans sa vie.
- ***Donnez de petites responsabilités à votre enfant*** (ranger ses vêtements, ses jouets, attacher son manteau, mettre la table, etc.). Cela favorise son autonomie et lui donne confiance.
- ***Allez ensemble à la bibliothèque emprunter des livres sur l'entrée à la maternelle.*** Comme certaines de ces histoires sont drôles, cela pourrait aider à dédramatiser la situation.

Parlez à votre enfant des choses qui ne changeront pas. Par exemple, cela peut être rassurant pour lui de savoir que ce sera toujours papa qui viendra le chercher à la fin de la journée, comme avant.

À FAIRE APRÈS LA RENTRÉE

Au retour de l'école, **prenez un moment pour** parler de sa journée **avec votre enfant.** Posez-lui des questions auxquelles il ne peut pas répondre par « oui » ou par « non ». Par exemple : « Raconte-moi un moment que tu as bien aimé à l'école aujourd'hui. » Vous pouvez aussi lui demander de parler d'un moment qu'il a trouvé plus difficile et l'aider à trouver des solutions pour que ça se passe mieux la prochaine fois.

- Faites des activités calmes en soirée pour préparer votre enfant au sommeil. **S'il dort bien, ce sera plus facile pour lui de gérer ses émotions** et de s'adapter à la nouveauté.

Racontez à votre enfant quelques-uns de vos souvenirs préférés de l'école. Vous pouvez lui montrer des photos de vous et de votre école à son âge. **Votre enfant sera rassuré de savoir que vous êtes passé par là** et que vous comprenez ce qu'il vit.

À RETENIR :

L'entrée à la maternelle est une étape qui peut être stressante pour un enfant.
Un changement de comportement chez votre enfant peut être le signe qu'il vit du stress lié à son entrée à la maternelle.
Vous pouvez aider votre enfant à calmer ses inquiétudes.

Page 4 : *La rentrée scolaire dans quelques pays du monde*

ALLEMAGNE : ACCÈS possible à l'école à partir de 3 ans, **OBLIGATOIRE** 6 ans.

TRADITION : Les écoliers reçoivent généralement un shultüte, littéralement sac d'école. Le schultüte est une boîte en forme de cône rempli de fournitures scolaires et de bonbons.

RUSSIE : TRADITION : Chaque écolier apporte un bouquet de fleurs ou des ballons colorés à leur instituteur. Avant le début des cours, un spectacle à lieu, les plus petits sont portés sur les épaules des grands ?

JAPON : Débute le 1er avril, l'année scolaire est la plus longue au monde : 250 jours. TRADITION : Pour la rentrée des classes, chaque enfant reçoit un sac à dos appelé randoseru.

HOLLANDE : TRADITION : on transporte les enfants en bakfietsen ou vélos cargos.

BULGARIE : TRADITION : la rentrée est un gros évènement, les élèves apportent des fleurs, il y a des chants, des discours, de la poésie et de la danse.

ARABIE SAOUDITE : TRADITION : célébration de 3 jours de la rentrée. Les professeurs apportent des fleurs aux écoliers, de la nourriture et les élèves apprennent à connaître les autres élèves.

PAYS	France	Antilles française, uniforme	Belgique	Grèce	Pays-Bas	Suède	Islande	Lettonie
ACCES POSSIBLE	2 ans	2 ans	2,5 ans	4 ans	4 ans	4 ans	2 ans	4 ans
DEBUT DE LA SCOLARITE OBLIGATOIRE	6 ans	6 ans	6 ans	6 ans	5 ans	7 ans	6 ans	7 ans

Port de l'uniforme : Angleterre, Irlande, les Antilles françaises,
Cravates aussi pour les filles en Australie,
Japon, des sacs à dos uniformisés,
Etats-Unis, des codes vestimentaires…

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Fouetter les œufs avec le sucre afin que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez la farine et la levure, mélanger bien l'ensemble.
Faire fondre le beurre puis l'incorporer à la préparation précédente.
Séparer la préparation en deux et ajouter le Nutella dans une partie, mélanger.
Dans un moule à cake en silicone ou beurré et fariné, verser une partie de la préparation nature puis celle au Nutella et recouvrir avec le reste de préparation nature. Passer la lame d'un couteau pour mélanger légèrement.

Enfournez pour 30 minutes de cuisson, vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
À la sortie du four, laissez tiédir avant de démouler et de déguster.

Petite recette toute simple, prenez du bio
SPAGHETTIS DE COURGETTE CRUES ET SA SAUCE DIVINE

Faire des spaghettis de courgettes bio avec un spiraliseur

Ajouter sur les spaghettis de courgettes des **baies de gogi** qui ont été réhydratées pour donner de la couleur.

SAUCE DIVINE :

- 1/2 tasse de noix de cajou bio
- 1 citron bio
- 1 cuillère à café de miso blanc bio.
- Mixez dans un blinder en rajoutant de l'eau selon l'épaisseur désirée pour la sauce

Tout le monde connait **le miso** maintenant. Cet aliment traditionnel japonais est une pâte fermentée épaisse à base de soja (mame miso) ou de riz (kome ou genmai miso) ou d'orge (muji miso) ou de pois chiches, Sa couleur varie selon son ingrédient de base et sa durée de fermentation, du blanc au jaune (shiro miso), ou rouge et brun (goût un peu plus prononcé). En France on en trouve dans les magasins bio. C'est assez salé mais on n'en prend qu'une petite cuillère en général. Le miso est riche en protéines, en vitamines B et, étant fermenté, il est riche en lactobacilles et en enzymes alimentaires.

Le pot à crayons en tubes de papier toilette

Matériel requis

- 5 tubes de papier toilette
- 1 boîte vide de mouchoirs
- Paire de ciseaux
- Règle
- Stylo
- Peinture
- Pinceau
- Papier cadeau
- Colle glue
- Pistolet à colle

Découpez soigneusement les tubes de papier toilette à différentes hauteurs. Nous recommandons d'en utiliser 5, mais vous pouvez en faire autant que vous le souhaitez. Plus vous en ferez et plus la collection de pot à crayon de vos enfants sera variée et originale !

Peignez ensuite l'intérieur des tubes de différentes couleurs pour les assortir au papier cadeau que vous avez choisi ensemble. Laissez sécher

Placez les tubes peints sur le papier cadeau, mesurez-les puis découpez le papier cadeau afin de couvrir l'extérieur des rouleaux. Emballez ensuite les tubes soigneusement et fixez le papier à l'aide de colle glu

Collez les tubes recouverts de papier cadeau ensemble un par un à l'aide d'un pistolet à colle. Cette étape doit être prise en charge par un adulte mais les enfants peuvent participer en donnant leur avis sur la partie créative de ce pot à crayon à fabriquer en famille !

Ouvrez et aplatissez la boîte de mouchoirs vide puis collez l'ensemble des tubes au milieu. Une fois que la colle aura séché, tracez les bords des tubes et découpez la base en carton en suivant la bordure. Admirez le résultat

FAIRE AVEC AGGLOMÉRATION ROYAN ATLANTIQUE énergie INFO→ ÉNERGIE

Ventilation

Ventiler **un logement est une nécessité**. Une bonne isolation du logement doit toujours être associée à une ventilation efficace. L'air de votre logement doit être régulièrement renouvelé pour **évacuer :**

l'humidité, générée par les occupants de la maison et les différentes activités (exemple faire la cuisine), **et les polluants** (radon, COV, CO_2...).

Penser à nettoyer les **systèmes d'aération** de toutes les pièces

Aérer les pièces en ouvrant les fenêtres 5 à 10 minutes par jour, même en hiver. L'hiver on va préférer entre 8h et 11h le matin et l'été entre 21h et 10h quand l'air est plus frais.

Contactez votre **Espace Info Energie** afin d'obtenir plus d'informations :
Valentine Bizet – 05.46.22.19.36

Pour plus de renseignements, retrouvez le guide ADEME « Chaud dehors, frais dedans »
https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-chaud-dehors-frais-dedans.pdf

Trois escargots

J'ai rencontré trois escargots
Qui s'en allaient cartable au dos
Et dans le pré trois limaçons
Qui disaient par cœur leur leçon.
Puis dans un champ, quatre lézards
Qui écrivaient un long devoir.
Où peut se trouver leur école ?
Au milieu des avoines folles ?
Et leur maître est-il ce corbeau
Que je vois dessiner là-haut
De belles lettres au tableau ?

Maurice Carême

Monsieur Pouce va à l'école

Monsieur Pouce va à l'école
L'index, qui est le plus malin,
Lui montre le chemin.
Le majeur, qui est le plus fort,
Porte le cartable.
L'annulaire, qui est le plus gourmand,
Porte le goûter.
Et l'auriculaire ne porte rien du tout !
Il court derrière comme un petit toutou !