



PLANIFIER VOTRE PARCOURS VERS L'ÉCOLE

COUP DE CHAPEAU AUX PARENTS ET GARDIENS!

Jongler avec le travail, la maison et les horaires scolaires des enfants n'est pas une mince affaire ! Ces conseils et ressources sont conçus pour vous aider à faciliter un peu la routine des jours d'école de votre famille.

UNE MEILLEURE ROUTINE QUOTIDIENNE :

Créez un matin plus calme

- 1 Prévoyez un délai de 15 minutes dans votre routine matinale pour vous préparer et sortir.
- 2 Choisissez une chanson "Il est l'heure d'y aller" - en ajoutant de la musique, vous pourrez mettre fin à l'agitation et rappeler à chacun qu'il est temps de partir !

Préparez pour le lendemain

- 3 Accrochez votre équipement en rentrant chez vous pour qu'il puisse sécher.
- 4 Vérifiez les prévisions météorologiques et assurez-vous de sortir tous les équipements dont vous pourriez avoir besoin. Consultez notre guide d'habillage par temps froid pour vous aider à préparer votre trajet à l'extérieur.
- 5 Tout ce que vous pouvez faire la veille est un cadeau à vous-même le lendemain matin. Utilisez notre liste de contrôle pour une journée d'école réussie pour vous aider à établir des routines pour vous préparer.

Préparez-vous à l'inattendu

- 6 Trouvez une famille à proximité qui pourrait vous aider à gérer l'école en cas de coup dur.

Remplissez le plan de communication familial ci-dessous pour prévoir ce qu'il faut faire dans différentes situations, et pour discuter de l'endroit où aller ou de la personne à contacter en cas de besoin.

PLANIFICATION DES TRAJETS :

Préparation du trajet de la rentrée scolaire (août)

- 7 Regardez une carte de votre trajet pour aller à l'école. Identifiez vos options de déplacement et mesurez la distance du trajet.
- 8 Chronométrez votre trajet en utilisant différents modes de transport et options d'itinéraire.
- 9 Communiquez avec l'école pour savoir où se trouvent les gardes de passage et les patrouilles, et où vous pouvez sécuriser vos vélos ou trottinettes.
- 10 Si vous conduisez, choisissez un endroit à proximité pour vous garer et marchez ensemble les dernières minutes.
- 11 Vous devrez peut-être utiliser différents modes de transport en fonction de la météo. Comment vous déplacerez-vous s'il y a du vent, de la pluie ou de la neige ?

SE RENDRE ACTIVEMENT À L'ÉCOLE :

Aide à répondre
aux besoins
quotidiens en
matière d'activité
physique



Améliore la
sécurité



Développe des
compétences
importantes pour
les piétons et les
cyclistes



Améliore la
qualité de l'air



Améliore la
préparation à
l'apprentissage
pour la journée
d'école



AMÉLIORE LA PRÉPARATION À L'APPRENTISSAGE POUR LA JOURNÉE D'ÉCOLE

Parfois, des choses arrivent sur le chemin de l'école. Cela pourrait être une clé oubliée, un genou éraflé ou quoi que ce soit entre les deux. Assurez-vous que votre famille discute des différents scénarios qui peuvent se produire, des personnes qu'elle peut appeler et de l'endroit où elle doit se rendre pour utiliser le téléphone ou obtenir de l'aide. Parlez de ces choses ensemble et remplissez le plan ci-dessous pour vous en souvenir en cas d'urgence.

Découpez la partie inférieure de cette feuille pour la placer dans le sac à dos de votre enfant afin qu'il l'ait toujours à portée de main !

MON PLAN DE COMMUNICATION FAMILIAL

Mes Information

Mon nom: _____

Mon adresse: _____

Les numéros de téléphone de mon foyer: _____

Mon école: _____

Le numéro de téléphone de mon école: _____

Informations sur ma famille

Numéros de travail: _____

Numéros de mobiles : _____

Nom et numéro de téléphone d'un voisin ou d'un membre de la famille: _____

Nom et numéro de téléphone d'un voisin ou d'un membre de la famille: _____

Que faire si ?

Si _____ se produit, appeler _____.
[situation] [nom/numéro de téléphone]

Si _____ se produit, aller voir un voisin ou un membre de la famille de
[situation]
confiance _____ at _____.
[nom] [numéro de téléphone/adresse]



N'oubliez de composer le 911 en cas d'urgence.