



Se débrouiller seul

Idées pour les enfants seuls à la maison



7-13 octobre, 2002

Planifie d'avance - Tu peux rendre ton temps après l'école plus amusant. Voici quelques idées. Bien entendu, il faut demander à papa ou maman si c'est permis.

1. Fais-toi une nouvelle collation - peut-être des fruits frais avec du yogourt.
2. Prépare un dessert - une salade de fruits ou un pudding - pour faire plaisir à ta famille.
3. Commence tes devoirs maintenant; plus tard, tu auras plus de temps pour jouer.
4. Écris une lettre, une histoire ou un poème. Dessine.
5. Occupe-toi de ton chien ou de ton chat.
6. Lis une histoire, à toi-même ou à ton frère ou ta sœur.
7. Mets la table - rends-la jolie. Ou encore, sors les poubelles.
8. Appelles un ami - mais ne parle pas trop longtemps.
9. Danse au son de ta musique préférée, quand personne ne te regarde.

Fais-toi un plan pour tes tâches, tes devoirs, ton temps de jeu... affiche-le :

Mon emploi du temps après l'école	
Heure	Activité

Pour de plus amples renseignements, consultez *Se débrouiller seul*, un livre que les parents et les enfants peuvent lire ensemble lorsque ces derniers apprennent à se débrouiller seul à la maison. Les enseignants et enseignantes peuvent utiliser cette information pour aider les enfants à établir une liste d'activités selon leur âge. Les enfants plus âgés peuvent dresser avec l'aide de leurs parents ou enseignants/enseignantes, un plan qui inclut des activités pour leurs jeunes frères ou sœurs.

Rédigé par le Saskatchewan Safety Council et distribué par l'Institut canadien de la santé infantile, *Se débrouiller seul* discute de la façon de se protéger des dangers, de quoi faire en cas de problèmes et de comment s'entendre avec ses frères et sœurs. Pour obtenir *Se débrouiller seul* au coût de 7,49 \$ (plus frais de poste et manutention), communiquez avec :



Département des publications
 Institut canadien de la santé infantile
 384, rue Bank, bureau 300, Ottawa (Ontario) K2P 1Y4
 Tél.: 613-230-8838 - Téléc.: 613-230-6654
 Courriel: publications@cich.ca - Internet: www.cich.ca