

TOUT LE MONDE

PEUT AIMER:

LE BLEU



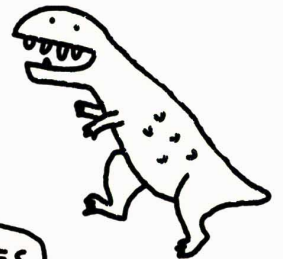
LE ROSE



LES PRINCESSES



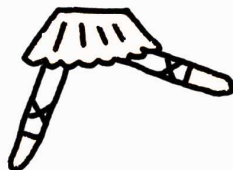
LES DINOSAURES



LE SPORT



LA DANSE



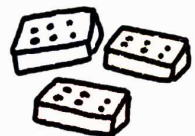
LES BÉBÉS



LES LICORNES



LA CONSTRUCTION



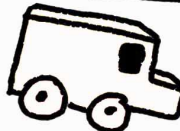
LA SCIENCE



LE MAQUILLAGE



LES CAMIONS



LES POUPEES



L'ÉCOLE



LES CHEVEUX LONGS



LES CHEVEUX COURTS



LA LUTTE



LA LECTURE



LA CUISINE



LA PLANCHE À ROULETTES



L'INFORMATIQUE



LES BLAGUES DE PETS



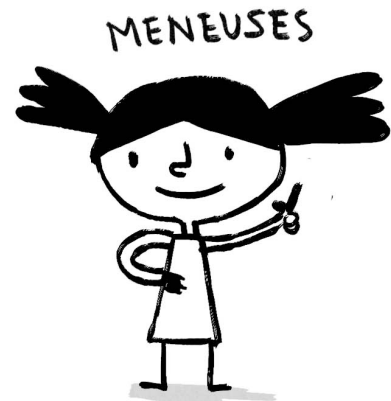
©Elise Gravel

LES

FILLES

PEUVENT

ÊTRE:



ET NE LAISSE PERSONNE TE DIRE LE CONTRAIRE!

©elisegravel

LES

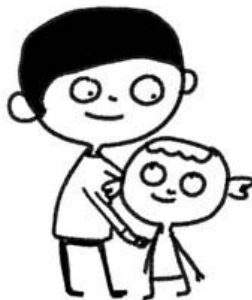
GARÇONS

PEUVENT

PLEURER



PRENDRE SOIN
DES AUTRES



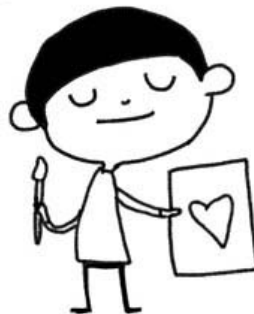
ÊTRE CALMES



ÊTRE DOUX



ÊTRE CRÉATIFS



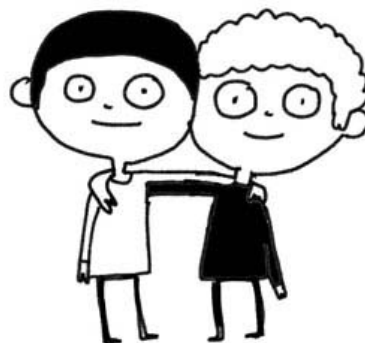
RÊVASSER



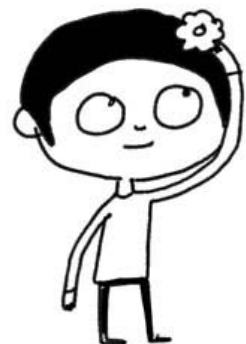
AVOIR PEUR



ÊTRE AFFECTUEUX



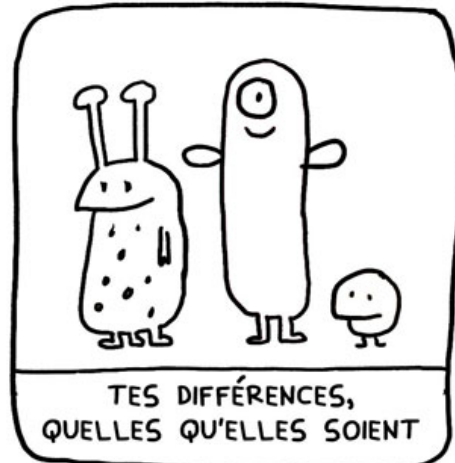
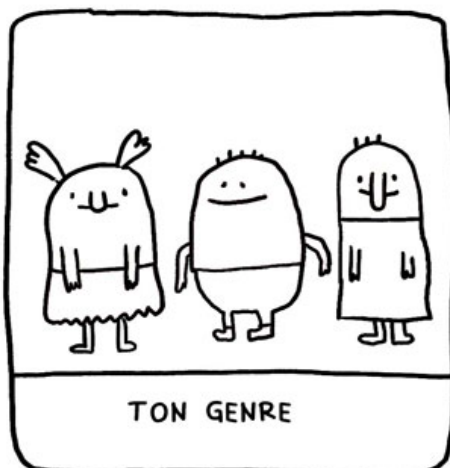
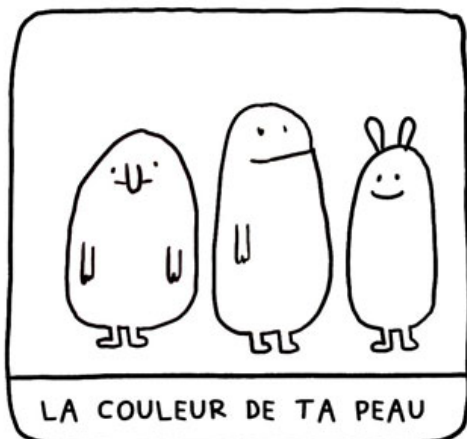
ÊTRE COQUETS



ET NE LAISSE PERSONNE TE DIRE LE CONTRAIRE!

©elisegravel

PEU importe...



TU MÉRITES D'ÊTRE
AIMÉ(E) ET RESPECTÉ(E).



C'est quoi, l'égalité entre les filles et les garçons ?



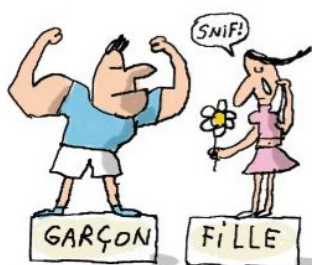
Les filles et les garçons sont égaux, ce qui veut dire qu'ils et elles ont les mêmes possibilités de réussir à l'école et dans leur vie future.



Le fait d'être un garçon ou d'être une fille ne doit pas déterminer les choix de loisirs, d'études et de futurs métiers.



Pourtant, des idées toutes faites circulent au sujet des filles et des garçons. Ce sont des stéréotypes.



Ainsi, beaucoup de personnes pensent que les filles sont fragiles et sensibles, et les garçons sont forts et courageux, et que le contraire n'est pas vrai.



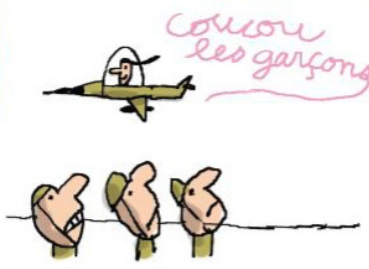
On a bien du mal à croire que les garçons puissent aimer lire des romans d'amour, s'intéresser à la mode, prendre des cours de danse classique ou d'équitation...



... et que certains préfèrent avoir les cheveux longs, veulent devenir secrétaire, sage-femme ou éducateur de jeunes enfants.



On a aussi bien du mal à accepter que les filles soient fortes en maths, au karaté, au rugby, et qu'elles apprécient les jeux vidéo d'action...



... et que certaines choisissent même de devenir pilote de chasse, conductrice de grue, responsable d'entreprise ou présidente de la République.



Cela paraît incroyable, mais ces stéréotypes sont si puissants qu'ils enferment les filles et les garçons dans des rôles.



Comment chasser ces idées fausses ?
On peut les combattre, en débattre à l'école et dans son entourage.

Et surtout, faire toujours ce que l'on a vraiment envie de faire, tout en respectant les choix de chacune et de chacun.



UN ECRAN... DES REPERES

A chaque nouvelle session, annoncer dès le départ le temps d'écran autorisé

9 - 12 ans



Durée

Dissocier temps d'écran **distractif** et temps d'écran **éducatif**.



Contenu

1. Convenir ensemble **des programmes et applications autorisées**.
2. **Autoriser ou non** internet et **l'accompagner**.



Dialogue

1. **S'intéresser** à ses activités sur écran.
2. **Sensibiliser** aux risques d'internet (images, sexe, violence, etc...).



Contrôle

Paramétrer un **contrôle parental**.

6 - 9 ans



Durée

Dissocier temps d'écran **distractif** et temps d'écran **éducatif**.



Contenu

1. Choisir ensemble **les programmes TV**.
2. Choisir ensemble **les apps éducatives et les apps ludiques**.



Ensemble

Jouer **ensemble** aux applications.



Dialogue

L'enfant **raconte** son jeu.



Contrôle

Paramétrer un **contrôle parental**.

3 - 6 ans



Durée

Session de **20 minutes** maximum.



Contenu

Apps interactives : **éveil aux chiffres et aux lettres, création, logique et livres interactifs**.



Ensemble

Jouer **ensemble** aux applications.



Dialogue

Echanger sur le jeu réalisé.



Avant 3 ans



Durée

Session de **10 minutes** maximum.



Contenu

Apps interactives : **éveil, création, logique**.



Ensemble

Jouer **ensemble** aux applications.



Dialogue

Echanger sur le jeu réalisé.



UN ENFANT... UN ECRAN

De 9 à 12 ans

30

30 minutes par session maximum



Jeux vidéo : privilégier les jeux à plusieurs



En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement



Télévision autorisée avec des programmes adaptés

De 6 à 9 ans

30

30 minutes par session maximum



Jeux vidéos usage modéré

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)



En autonomie mais avec un adulte à proximité

Ecran interactif pour : développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées



Télévision autorisée sans images de violence



De 3 à 6 ans

20

20 minutes par session maximum



Jeux vidéos à petite dose

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)



Avec un adulte

Télévision déconseillée



Ecran interactif pour : développer ses sens



Avant 3 ans

10

10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)



Avec un adulte

Télévision déconseillée



Ecran interactif pour : développer ses sens



● Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

Une bonne nuit



de sommeil

Le sommeil est **INDISPENSABLE** à notre **ÉQUILIBRE**,
il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

★ LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE

0 à 12 mois



Bébé

15 à 18h / Nuit

1 à 12 ans



Enfant

10 à 14h / Nuit

12 à 18 ans



Adolescent

9 à 10h / Nuit

18 à 55 ans



Adulte

7 à 8h / Nuit

65 ans et +



Personne âgée

5 à 6h / Nuit

★ QUE SE PASSE-T-IL **ZZZ** quand je dors ?



JE RÉCUPÈRE

de la fatigue physique mais
aussi du stress de la journée
grâce aux rêves.



JE GRANDIS

C'est pendant le sommeil
que l'hormone de
croissance est sécrétée.



JE MÉMORISE

toutes les activités
de la journée et je permets
à mon cerveau de les ranger !



JE ME RENFORCE

contre les virus !
La nuit, le taux de globules
blancs est à son maximum.

★ SI JE ME LÈVE À...



6h30

7h00

7h30

★ ALORS JE ME COUCHE À :

5 ans : 19h15 19h30 20h15

6 ans : 19h30 20h00 20h30

7 ans : 19h30 20h15 20h45

8 ans : 20h00 20h30 21h00

9 ans : 20h15 20h45 21h15

10 ans : 20h30 21h15 21h30

11 ans : 20h45 21h15 21h45

12 ans : 20h45 21h15 21h45

13 ans : 21h00 21h30 22h00
et +

Journée du sommeil

Quand je dors

je rêve

activité cérébrale,
monde imaginaire

je grandis

sécrétion hormones
de croissance

je mémorise

ancrage des acquisitions
de la journée /
neurosciences

je me détends

évacuation des tensions
de la journée, corporelles
et environnementales

et...

je deviens plus fort

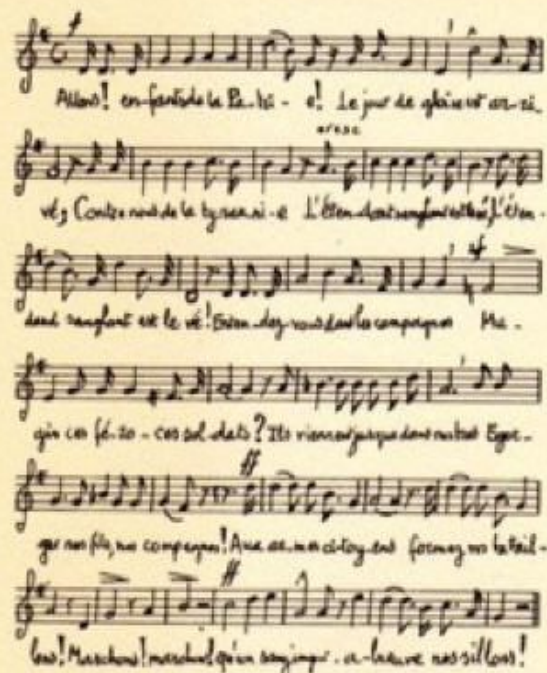
système nerveux et système
immunitaire en action
maximum

**je recharge mes batteries,
je récupère**

repos, besoin physiologique fondamental

LA MARSEILLAISE

OU CHANT DE GUERRE POUR L'ARMÉE DU RHIN
PAROLES ET MUSIQUE DE ROUGET DE LISLE



REFRAIN - Aux armes, citoyens, formez vos bataillons
marchons, marchons, qu'un sang impur abreuve nos sillons

I

Allons! Enfants de la Patrie!
Le jour de gloire est arrivé!
Contre nous de la tyrannie,
L'étendard sanglant est levé! (bis)
Entendez-vous dans les
campagnes
Mugir ces féroces soldats?
Ils viennent jusque dans nos bras
Egorger nos fils, nos compagnes.
Aux armes! etc.

II

Que veut cette horde d'esclaves,
De traîtres, de rois conjurés?
Pour qui ces ignobles entraves,
Ces fers dès longtemps préparés?
(bis)
Français! pour nous, ah! quel
outrage!
Quels transports il doit exciter,
C'est nous qu'on ose méditer
De rendre à l'antique esclavage!
Aux armes! etc.

III

Quoi! des cohortes étrangères
Feraient la loi dans nos foyers!
Quoi! des phalanges mercenaires
Terrasseraient nos fiers guerriers!
(bis)
Dieu! nos mains seraient enchaînées!
Nos fronts sous le joug se
ploieraient!
De vils despotes deviendraient
Les maîtres de nos destinées!
Aux armes! etc.

IV

Tremblez, tyrans et vous, perfides,
L'opprobre de tous les partis!
Tremblez! vos projets parricides
Vont enfin recevoir leur prix. (bis)
Tout est soldat pour vous
combattre.
S'ils tombent, nos jeunes héros,
La terre en produit de nouveaux
Contre vous, tous, prêts à se battre.
Aux armes! etc.

V

Français, en guerriers
magnanimes
Portons ou retenons nos coups!
Epargnons ces tristes victimes,
A regret, s'armant contre nous!
(bis)
Mais ce despote sanguinaire!
Mais ces complices de Bouillé!
Tous ces tigres qui, sans pitié,
Déchirent le sein de leur mère!
Aux armes! etc.

VI

Amour sacré de la Patrie
Conduis, soutiens nos bras
vengeurs!
Liberté! Liberté chérie,
Combats avec tes défenseurs! (bis)
Sous nos drapeaux que la Victoire
Accoure à tes mâles accents!
Que tes ennemis expirants
Voient ton triomphe et notre
gloire!
Aux armes! etc.

VII

Peuple français, connais ta gloire;
Couronné par l'Egalité,
Quel triomphe, quelle victoire,
D'avoir conquis la Liberté! (bis)
Le Dieu qui lance le tonnerre
Et qui commande aux éléments,
Pour exterminer les tyrans,
Se sert de ton bras sur la terre.
Aux armes! etc.

VIII

Nous avons de la tyrannie
Repoussé les derniers efforts;
De nos climats, elle est bannie;
Chez les Français les rois sont
morts. (bis)
Vive à jamais la République!
Anathème à la royauté!
Que ce refrain, partout porté,
Brave des rois la politique.
Aux armes! etc.

IX

La France que l'Europe admire
A reconquis la Liberté
Et chaque citoyen respire
Sous les lois de l'Egalité; (bis)
Un jour son image chérie
S'étendra sur tout l'univers.
Peuples, vous briserez vos fers
Et vous aurez une Patrie!
Aux armes! etc.

X

Foulant aux pieds les droits de
l'homme,
Les soldatesques légions
Des premiers habitants de Rome
Asservirent les nations. (bis)
Un projet plus grand et plus sage
Nous engage dans les combats
Et le Français n'arme son bras
Que pour détruire l'esclavage.
Aux armes! etc.

XI

Oui! déjà, d'insolents despotes
Et la bande des émigrés
Faisant la guerre aux Sans-Culottes
Par nos armes sont altérés; (bis)
Vainement leur espoir se fonde
Sur le fanatisme irrité,
Le signe de la Liberté
Fera bientôt le tour du monde.
Aux armes! etc.

XII

O vous! que la gloire environne,
Citoyens, illustres guerriers,
Craignez, dans les champs de
Bellone,
Craignez de flétrir vos lauriers! (bis)
Aux noirs soupçons inaccessibles
Envers vos chefs, vos généraux,
Ne quittez jamais vos drapeaux,
Et vous resterez invincibles.
Aux armes! etc.

*aux armes, citoyens! formez vos bataillons;
marchez, qu'un sang impur abreuve nos sillons*

Rouget de Lisle



1 La France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. Elle assure l'égalité devant la loi, sur l'ensemble de son territoire, de tous les citoyens. Elle respecte toutes les croyances.

2 La République laïque organise la **séparation des religions et de l'État**. L'État est neutre à l'égard des convictions religieuses ou spirituelles. Il n'y a pas de religion d'État.

●● LA RÉPUBLIQUE EST LAÏQUE ●●

3 La laïcité garantit la **liberté de conscience** à tous. **Chacun est libre de croire ou de ne pas croire**. Elle permet la libre expression de ses convictions, dans le respect de celles d'autrui et dans les limites de l'ordre public.

4 La laïcité permet l'exercice de la citoyenneté, en conciliant la **liberté de chacun avec l'égalité et la fraternité de tous** dans le souci de l'intérêt général.

5 La République assure dans les établissements scolaires le respect de chacun de ces principes.

CHARTRE DE LA LAÏCITÉ À L'ÉCOLE

La Nation confie à l'École la mission de faire partager aux élèves les valeurs de la République.

6 La laïcité de l'École offre aux élèves les conditions pour forger leur personnalité, exercer leur libre arbitre et faire l'apprentissage de la citoyenneté. Elle les **protège de tout prosélytisme et de toute pression** qui les empêcheraient de faire leurs propres choix.

7 La laïcité assure aux élèves l'accès à une **culture commune et partagée**.

8 La laïcité permet l'exercice de la **liberté d'expression** des élèves dans la limite du bon fonctionnement de l'École comme du respect des valeurs républicaines et du pluralisme des convictions.

9 La laïcité implique le **rejet de toutes les violences et de toutes les discriminations**, garantit l'**égalité entre les filles et les garçons** et repose sur une culture du respect et de la compréhension de l'autre.

10 Il appartient à tous les personnels de transmettre aux élèves le sens et la valeur de la laïcité, ainsi que des autres principes fondamentaux de la République. Ils veillent à leur application dans le cadre scolaire. Il leur revient de porter la présente charte à la connaissance des parents d'élèves.

11 Les personnels ont un **devoir de stricte neutralité** : ils ne doivent pas manifester leurs convictions politiques ou religieuses dans l'exercice de leurs fonctions.

●● L'ÉCOLE EST LAÏQUE ●●

12 Les enseignements sont laïques. Afin de garantir aux élèves l'ouverture la plus objective possible à la diversité des visions du monde ainsi qu'à l'étendue et à la précision des savoirs, **aucun sujet n'est a priori exclu du questionnement scientifique et pédagogique**. Aucun élève ne peut invoquer une conviction religieuse ou politique pour contester à un enseignant le droit de traiter une question au programme.

13 Nul ne peut se prévaloir de son appartenance religieuse pour refuser de se conformer aux règles applicables dans l'École de la République.

14 Dans les établissements scolaires publics, les règles de vie des différents espaces, précisées dans le règlement intérieur, sont respectueuses de la laïcité. **Le port de signes ou tenues par lesquels les élèves manifestent ostensiblement une appartenance religieuse est interdit**.

15 Par leurs réflexions et leurs activités, **les élèves contribuent à faire vivre la laïcité** au sein de leur établissement.

Les droits des enfants

1.
J'ai le droit
à une identité



2.
J'ai le droit
de vivre en
famille



3.
J'ai le droit
à l'éducation



4.
J'ai le droit
aux loisirs



5.
J'ai le droit
d'avoir un toit



6.
J'ai le droit
d'être nourri



7.
J'ai le droit
d'être soigné



8.
J'ai le droit
d'avoir mon avis
et de l'exprimer



9.
J'ai le droit
à la protection
de ma vie privée



10.
J'ai le droit
d'être protégé de
l'exploitation



11.
J'ai le droit
d'être protégé de
la violence



12.
J'ai le droit
d'être protégé de
la discrimination



LES DIFFÉRENCES DE CHACUN
FONT LE SEL DE L'EXISTENCE .
SI TOUT ÉTAIT COMME CHEZ TOI,
CE SERAIT VITE LASSANT !

