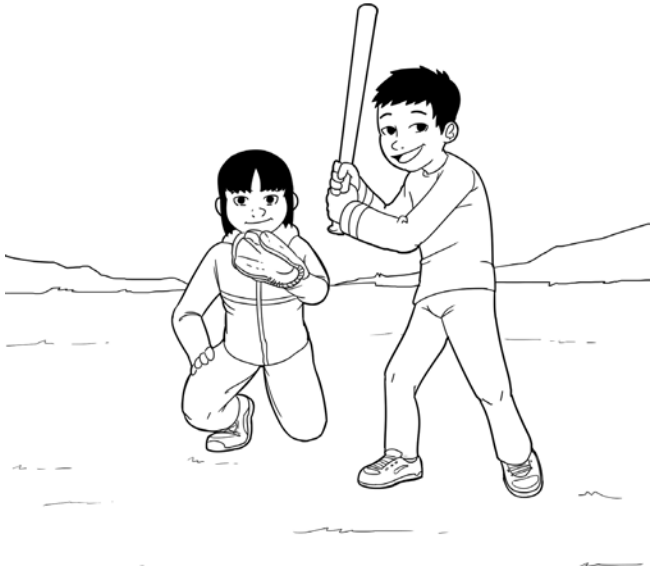
Inuutsiarniq ᐃᓄᑦᓯᐊᕐᓂᖅ

Les sports



Texte
Dana Hopkins

Illustrations
Maria Jose Barros

Ce livre fait partie de la série de livres Inuutsiarniq, conçue par le ministère de la Santé du Nunavut. La série de livres Inuutsiarniq est une initiative en littératie unique, produite au Nunavut, qui promeut les valeurs nordiques sur la vie en santé et le bienêtre à travers un programme de lecture culturellement signifiant.

Les comportements sains commencent à la maison. Les enfants en santé deviennent des adultes en santé. Pour plus d'information, visitez le www.gov.nu.ca/fr/health et votre centre de soins de santé local.

Engagement familial: l'apprentissage de la lecture, ça commence à la maison

Le succès d'un enfant à l'égard de la lecture est lié étroitement au support qu'il reçoit à la maison et à l'école. Le ministère de la Santé a développé une série de livres à apporter à la maison afin de supporter la lecture à la maison. Voici une liste de suggestions pour aider vos enfants à devenir des lecteurs compétents.

Limitez au minimum les distractions. Trouvez un endroit tranquille dans la maison afin de lire et de parler avec l'enfant du livre qu'il a lu. Rappelez-vous que même les meilleurs lecteurs ont de la difficulté à se concentrer sur la lecture s'il y a trop de distractions autour d'eux.

Alternez les tours de lecture. Faites la lecture à l'enfant, lisez avec lui, et laissez-le vous lire le livre afin qu'il puisse vous démontrer sa capacité à lire. Ceci vous aidera à corriger correctement l'enfant, tout en lui donnant la chance de vous montrer qu'il s'améliore.

Lisez le livre à plusieurs reprises. Il est bon de lire le livre plusieurs fois. La répétition consolide l'apprentissage et permet à l'enfant de développer sa confiance en lecture.

Posez des questions. Au fur et à mesure de la lecture du livre, arrêtez-vous et posez des questions à l'enfant sur le contenu du livre. Cela permettra à l'enfant de réfléchir à ce qu'il est en train de lire, et renforcera sa compréhension.

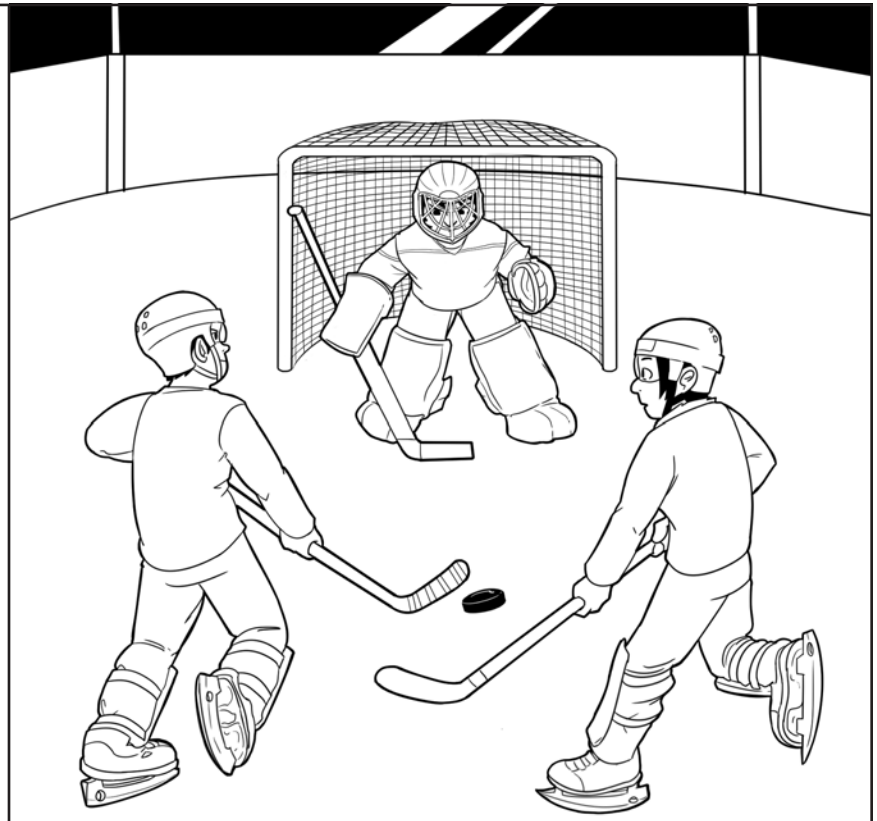
Mettez l'accent sur les réussites, pas les erreurs. Toutes les expériences d'apprentissage de la lecture en bas âge devraient privilégier la célébration des succès, ce qui permettra à l'enfant de développer sa confiance.

Discutez des lettres et des sons. Aidez l'enfant à apprendre les noms des lettres et des sons qu'ils produisent. Montrez les choses qui commencent par ces sons dans la maison.

Rattachez la lecture au vécu de l'enfant. Lorsque c'est possible, faites des liens entre le contenu du livre et la vraie vie. Par exemple, si le livre parle de la nourriture, discutez avec l'enfant de la nourriture que vous mangez ensemble à la maison.



Quel est ton sport préféré? Tu peux pratiquer des sports à l'intérieur ou à l'extérieur, au sein de grandes équipes ou d'équipes plus petites, dans une ligue **organisée** ou dans ta propre rue. Que tu fasses partie d'une équipe ou que tu encourages tes amis, les sports sont amusants et bons pour toi.

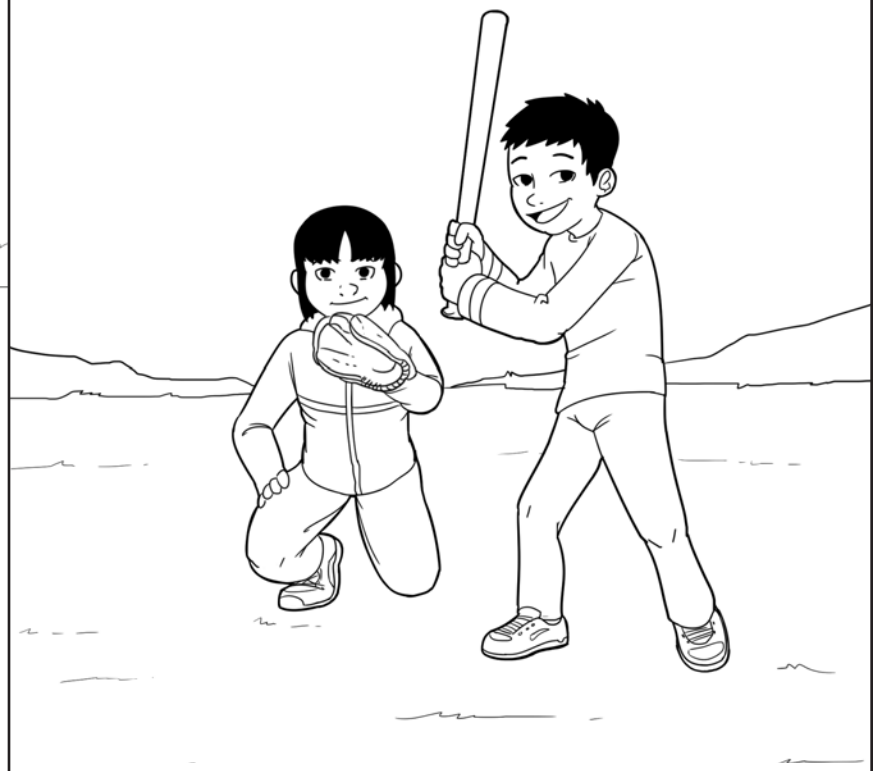


Quels sports se jouant sur la glace connais-tu? L'un des sports les plus populaires au Canada est le hockey! Lorsque tu joues au hockey, tu as besoin de muscles forts dans tes jambes pour maintenir ton équilibre et faire preuve d'**agilité**. L'équilibre et l'agilité t'aident à patiner et à passer la rondelle à tes amis.



Tu peux jouer au hockey à l'intérieur, dans un aréna, ou à l'extérieur pendant l'hiver, sur des lacs ou des étangs gelés.

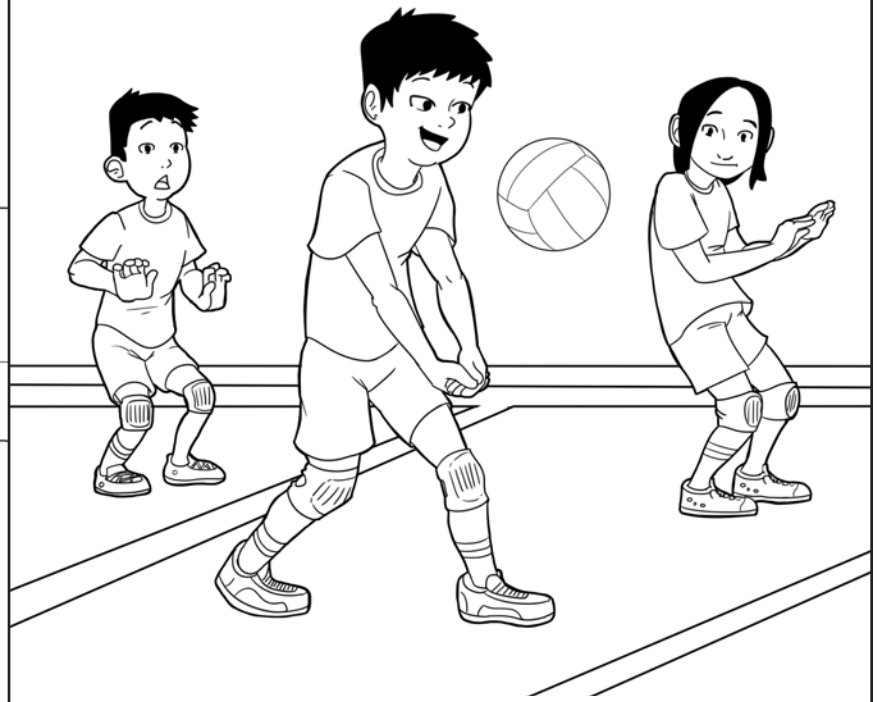
Mais vérifie toujours auprès d'un adulte si la glace est assez épaisse pour qu'elle ne craque pas. N'oublie pas de porter des vêtements chauds durant l'hiver, comme des mitaines. Les engelures sont désagréables.



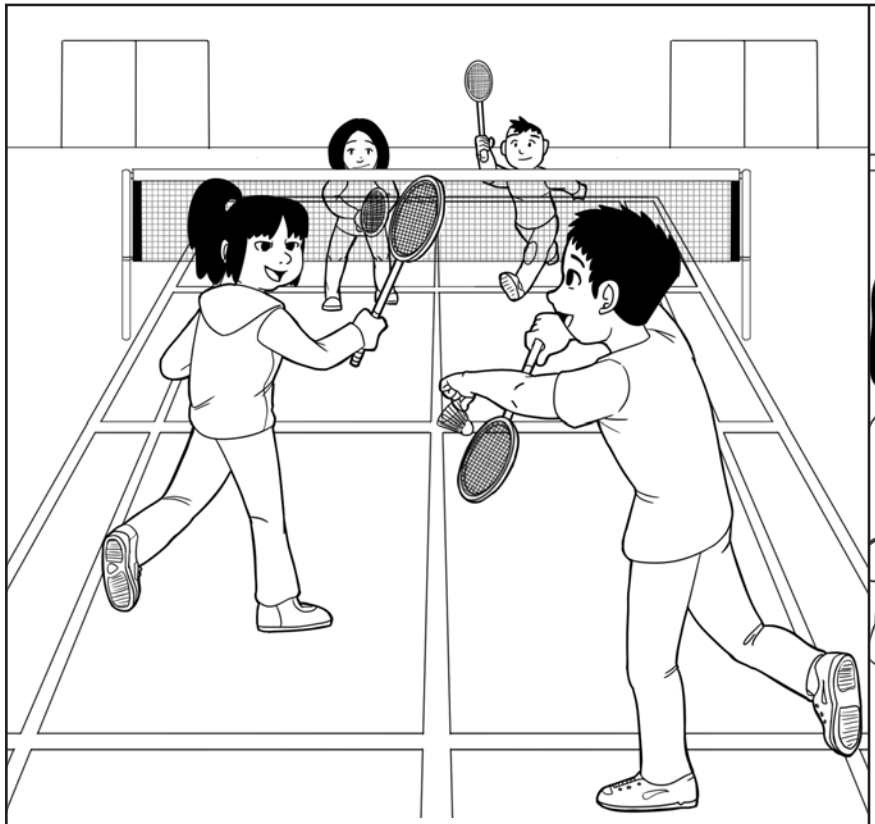
Le hockey n'est pas le seul sport que tu peux pratiquer dehors. Peux-tu en nommer d'autres? Le baseball est un sport où l'on court beaucoup. Tu utilises aussi les muscles de tes bras pour lancer, attraper et frapper la balle. Tes yeux t'aident à voir où tu lances la balle.



Savais-tu que le soccer est le sport le plus populaire dans le monde? Quand tu joues au soccer, tu développes de l'**endurance** et renforces les muscles de tes jambes. Tu as besoin de bien viser pour botter le ballon vers tes camarades. Tu peux jouer au soccer dans un gymnase ou à l'extérieur.



Le volleyball est un autre excellent sport où tu dois travailler en équipe. Lorsque tu joues au volleyball, tu dois avoir des bras forts pour passer le ballon à tes coéquipiers et l'envoyer par-dessus le filet. Tu dois être capable de sauter haut pour faire un smash par-dessus le filet. C'est amusant de jouer au volleyball avec des amis!



Peux-tu penser à d'autres sports qui se jouent avec un filet comme au volleyball?

Le badminton peut se jouer à l'intérieur comme à l'extérieur. Ce sport est parfait pour un groupe d'amis plus petit. Tes yeux doivent être en bonne santé pour avoir bonne **coordination œil-main**, et tu dois avoir des **réflexes** rapides pour frapper le moineau par-dessus le filet avec ta raquette.



As-tu déjà joué au tennis de table à ton centre communautaire? Tu utilises une petite raquette pour faire rebondir la balle sur la table. Tu dois bien viser pour envoyer la balle par-dessus le filet! Le tennis de table se joue un contre un. Encourager tes amis pendant qu'ils jouent peut être aussi amusant que si tu jouais toi-même.



Voilà quelques exemples des nombreux sports que tu peux pratiquer avec tes amis. Tout sport demande de l'entraînement.

Plus tu t'entraînes à botter un ballon, à attraper, à courir ou à faire des passes, mieux tu vas jouer.

Pratiquer des sports est une façon agréable de rester en santé et d'aider ton corps à se développer.



Peu importe le sport que tu choisis, l'important est d'avoir du plaisir avec tes amis et d'être en santé. Lorsque tu bouges et joues, tes poumons et tes muscles continuent à devenir plus forts. Que tu sois sur le point de marquer un but ou que tu encourages un ami, les sports sont une excellente façon de s'amuser!

Glossaire

Agilité : Capacité à bouger gracieusement.

Coordination œil-main : Capacité à utiliser ce que tu vois pour déplacer ta main au bon endroit.

Endurance : Aptitude à rester actif sans prendre de pause pendant une longue période.

Organisé : Qui a été préparé en suivant un système ou un calendrier.

Réflexes : Les réponses rapides de ton corps.

Published in Canada by **Inhabit Education**
www.inhabiteducation.com

Design and layout copyright © 2017 by
Government of Nunavut
Text copyright © 2017 by Government of Nunavut
Illustrations copyright © 2017 by
Government of Nunavut

All rights reserved. The use of any part of this publication reproduced, transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, or stored in a retrievable system, without written consent of the publisher, is an infringement of copyright law.

Printed and bound in Canada

ISBN 978-1-77266-447-8

Nunavut

INHABIT
EDUCATION



Nunavut

INHABIT EDUCATION