



Guide de ressources clés d'Alloprof

→ Pour les parents

Des services 100 % gratuits et approuvés par des professionnels qualifiés!



Guide de ressources clés d'Alloprof Parents

3 - Poser une question gratuitement à l'équipe d'Alloprof

- 3 - Élèves
- 3 - Parents

4 - Ressources scolaires en ligne

- 4 - Des outils pour mieux comprendre les notions scolaires
- 4 - Apprendre par le jeu
- 5 - Se créer un compte
- 5 - Se préparer pour un examen ou une évaluation

6 - Ressources pour les parents

- 6 - Pour ne rien manquer
- 6 - L'autonomie dans les travaux scolaires
 - 6 - Stratégies pour mieux s'organiser à l'école
 - 7 - Devoirs et leçons : encourager son enfant à devenir autonome
 - 8 - Comment aider votre enfant à faire un travail de recherche sur Internet
 - 9 - Comment et pourquoi utiliser un minuteur
 - 10 - En tant que grand-parent, comment puis-je aider mon petit-enfant à étudier?

10 - Apprendre en s'amusant

- 10 - Plein d'idées d'activités pédagogiques
- 10 - Des suggestions de livres pour tous les âges

11 - La préparation aux examens

- 11 - Ce qu'un parent doit savoir sur les examens du ministère
- 12 - Top 5 des outils d'Alloprof pour se préparer aux examens
- 12 - Comment planifier efficacement sa révision?
- 13 - Comment surmonter le stress des examens?

14 - La persévérance scolaire

- 14 - Que faire pour que mon enfant apprécie davantage l'école?

15 - Des dossiers thématiques qui répondent à toutes vos questions

15 - Des outils utiles, amusants et éducatifs!

Poser une question gratuitement à l'équipe d'Alloprof



Élèves

Votre enfant a du mal avec son devoir ou a besoin d'éclaircissements sur une notion scolaire? Nos enseignants répondent à ses questions dans toutes les disciplines et années scolaires au primaire et au secondaire.

Tutorat ponctuel avec l'enfant

Lundi au jeudi de 17 h à 20 h, dimanche de 14 h à 17 h :

- Sur le site d'Alloprof (clavardage, téléphone, texto) → alloprof.qc.ca/fr/question
- Si vous n'avez pas accès à Internet (numéro de téléphone sans frais) : 1 855 527-1277

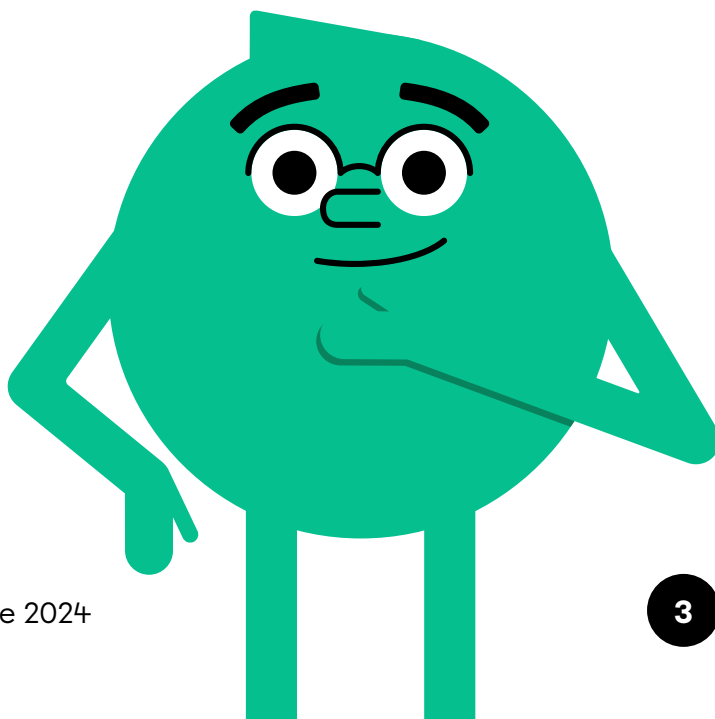
Notre communauté d'entraide répond aux questions en tout temps et dans toutes les disciplines et années scolaires au primaire et au secondaire.

- Zone d'entraide → alloprof.qc.ca/zonedentraide/discussions

Parents

À la recherche de trucs, de conseils ou d'outils sur l'organisation de l'étude, la motivation, les défis d'apprentissage et autres sujets liés au parcours scolaire de votre enfant? Demandez conseil gratuitement à des professionnels du lundi au jeudi de 17 h à 20 h et le dimanche de 14 h à 17 h.

- Par téléphone (sans frais) : 1 855 527-1277
- En ligne : alloprof.qc.ca/fr/parents/question/



Ressources scolaires en ligne

Des milliers de ressources scolaires en ligne,
pour tous les besoins, sur alloprof.qc.ca!

Des outils pour mieux comprendre les notions scolaires

Le site propose des fiches pédagogiques qui expliquent les notions scolaires obligatoires du primaire et du secondaire :

→ alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/fiches

Envie de survoler le programme pour une matière et une année scolaire en particulier?
Consultez nos répertoires de révision :

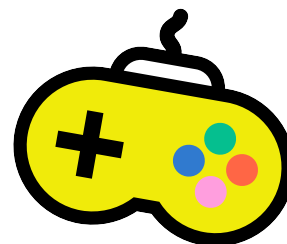
→ alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/trucs/repertoires-de-revision-r0000

Votre enfant a besoin de s'exercer avant un examen?
Visitez notre section d'exercices :

→ alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/exercices

Besoin de comprendre une notion rapidement?
Rien de mieux que nos vidéos explicatives :

→ alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/videos



Apprendre par le jeu

Le site d'Alloprof propose de nombreux jeux qui allient apprentissage et plaisir!
Les jeux permettent entre autres de s'exercer à :

Retenir les tables d'opérations mathématiques :

- Météormath 2 → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/meteormath-2
- Fin lapin → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/fin-lapin

Différencier les classes de mots :

- Potager en péril → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/potager-en-peril

Lire et comprendre des textes variés :

- Grimoire → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/grimoire

Apprendre par le jeu (suite)

Orthographier correctement les mots :

– Magimot → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/magimot

Balancer des équations chimiques (4^e et 5^e secondaire) :

– Réaction solitaire → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/reaction-solitaire

Accorder les participes passés :

– PP l'archer → alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/pp-larcher



Se créer un compte

Se créer un compte et consulter le site d'Alloprof en ouvrant une session offre une expérience plus riche et personnalisée. Avec un compte, votre enfant pourra profiter plus pleinement d'une foule de fonctionnalités et avoir accès à un contenu mieux adapté à ses besoins d'apprentissage.

→ <https://www.alloprof.qc.ca/fr/auth/inscription>

Se préparer pour un examen ou une évaluation

Les examens peuvent être angoissants, mais il est possible de diminuer ce stress en se préparant adéquatement.

Les trucs et conseils pour se préparer aux examens :

– alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/exams-et-trucs

Les répertoires de révision sont des guides permettant de s'assurer de bien réviser l'ensemble d'une matière avant un examen de fin d'année :

– alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/exams-et-trucs/repertoires-de-revision-r0000

Les MiniRécups, des vidéos de 15 à 30 minutes qui permettent de réviser une notion avant un examen, accompagnées d'exercices interactifs :

– alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/videos



Ressources pour les parents

Des ressources clés conçues spécifiquement pour vos besoins!

Pour ne rien manquer

- S'abonner à l'infolettre → alloprof.qc.ca/fr/pages/infolettre-alloprof-parents
- Se créer un compte parent → alloprof.qc.ca/fr/auth/inscription
- Naviguer sur le site d'Alloprof Parents → alloprof.qc.ca/fr/parents

L'autonomie dans les travaux scolaires

Stratégies pour mieux s'organiser à l'école

1. Utiliser un agenda.

- Encouragez votre enfant à tout noter dans son agenda : ses heures de cours, ses travaux, ses examens, ses périodes de sport, etc. Ainsi, il n'oubliera rien!

2. Utiliser un calendrier familial.

- De la même façon que votre enfant utilise son agenda, gardez à la maison un calendrier sur lequel les membres de la famille peuvent écrire leurs événements personnels et scolaires importants.

3. Développer le sens des priorités de votre enfant.

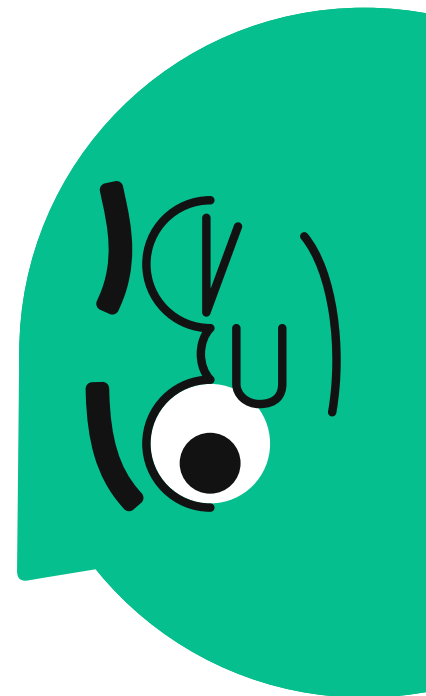
- À la fois dans sa vie personnelle et scolaire, il est important que votre enfant apprenne à reconnaître ce qui est prioritaire. Cela l'aidera à mieux planifier et organiser ses tâches!

4. Diviser le travail en plus petites tâches.

- Parfois, les grosses tâches peuvent être décourageantes! Pour motiver votre enfant, vous pouvez l'aider à séparer une grosse tâche en de plus petites, par exemple en utilisant un code de couleur (rouge pour ce qu'il doit faire en premier, jaune en deuxième, etc.).

Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/aide-devoirs/strategies-mieux-sorganiser-ecole-k1230



Devoirs et leçons : encourager votre enfant à devenir autonome

1. Lui demander d'organiser son matériel scolaire.

- Le premier pas vers l'autonomie peut se faire en confiant à votre enfant la responsabilité de rassembler tout le matériel nécessaire à l'exécution de ses travaux, par exemple en lui fournissant une liste à cocher.

2. Le laisser choisir l'ordre dans lequel il accomplira ses tâches.

- Décider de l'ordre des tâches à exécuter peut donner à votre enfant une impression de contrôle et de liberté, ce qui favorisera le développement de son autonomie.

3. L'encourager à chercher des réponses par lui-même.

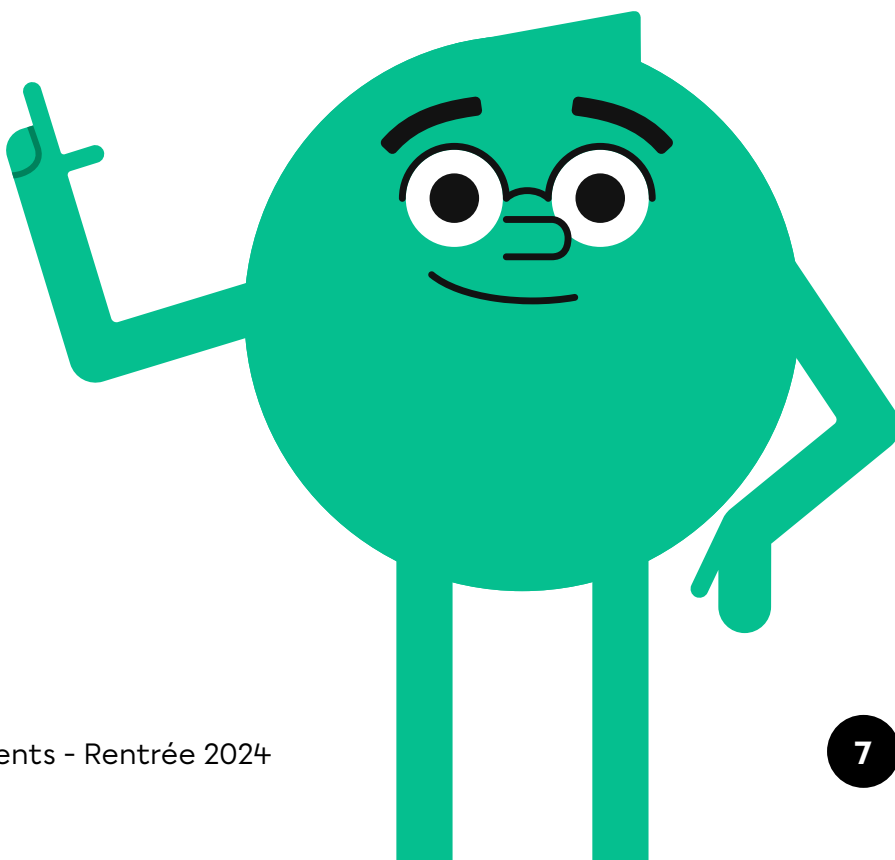
- Trouver les réponses par soi-même facilite la mémorisation des informations. De plus, votre enfant sera fier d'avoir trouvé la réponse sans aide. L'autonomie est aussi une question de confiance en soi!

4. Souligner ses efforts.

- C'est normal de ne pas tout réussir du premier coup! Pour devenir autonome dans une activité, il faut se tromper quelques fois et se pratiquer souvent.

Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/aide-devoirs/enfant-autonome-devoirs-k1217



Comment aider votre enfant à faire un travail de recherche sur Internet

1. Les moteurs de recherche.

- Les moteurs de recherche (comme Google, Bing et Yahoo!) servent à chercher des informations sur Internet. Ils ont plusieurs fonctionnalités intéressantes, comme la recherche par image ou la recherche d'actualités.

2. Le fonctionnement des mots-clés.

- Sur les moteurs de recherche, il est conseillé d'utiliser les mots-clés (c'est-à-dire uniquement les mots importants). On peut donc laisser tomber les déterminants et les phrases complètes.

3. La fiabilité des références.

- Certains sites Internet offrent des informations plus véridiques que d'autres. C'est important de se demander si le site a l'air fiable. Des exemples de sites fiables sont :
 - Radio-Canada;
 - L'encyclopédie Larousse;
 - Bibliothèque et Archives nationales du Québec;
 - Statistique Canada.

4. La citation des sources.

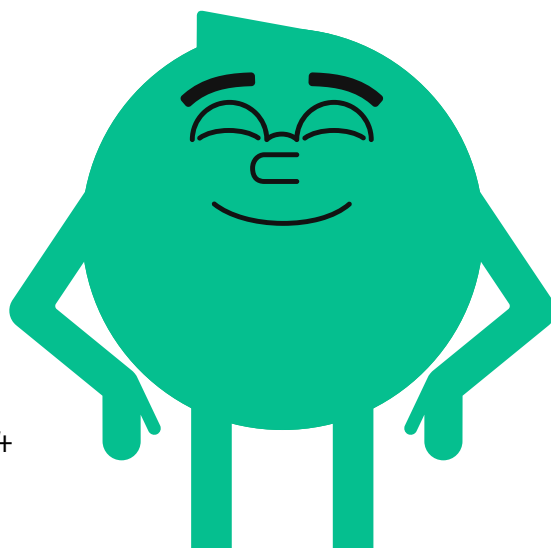
- Il est important de toujours dire où on a pris une information. À la fin du travail de recherche, votre enfant doit donc intégrer une section nommée « Références » dans laquelle il énumère les ressources consultées lors de sa recherche.

Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/aide-devoirs/aider-enfant-outils-recherche-internet-k1209

Pour plus d'information sur la fiabilité des sites web, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/aide-aux-devoirs/credibilite-site-internet-k1213



Comment et pourquoi utiliser un minuteur

1. Pour prendre connaissance du temps qui passe.

- Pour les enfants, la notion du temps qui passe est très abstraite. C'est donc facile de perdre le fil de l'heure qu'il est et d'oublier les événements importants!

2. Pour mieux organiser son travail.

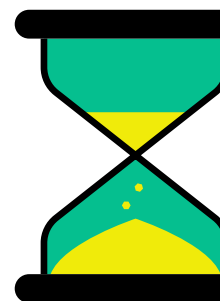
- Avec un minuteur, votre enfant peut prévoir le temps nécessaire à la réalisation de son travail, allouer un temps à chaque étape, planifier ses pauses, etc.

3. Pour augmenter l'autonomie.

- Avec certains minuteurs, comme celui d'Alloprof, il est possible de programmer les tâches à venir afin de savoir à l'avance ce qui va suivre. Cela permet à l'enfant d'anticiper ses prochaines responsabilités.

4. Pour se relaxer et retrouver son calme.

- Les responsabilités sont parfois frustrantes! Un minuteur permet de programmer des pauses pendant lesquelles votre enfant peut faire des activités relaxantes, comme lire un livre, aller jouer dehors ou manger une collation.

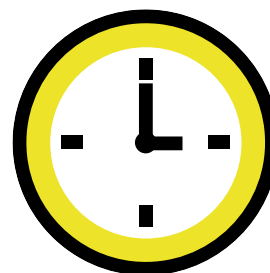


Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/aide-devoirs/comment-et-pourquoi-utiliser-minuteur-k1491

Pour utiliser la Minuterie motivante d'Alloprof, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/jeux/minuterie-motivante



En tant que grand-parent, comment puis-je aider mon petit-enfant à étudier?

1. Accompagner et encourager.

- Bien que ce soit à l'enfant d'apprendre ses leçons, vous pouvez l'encourager lorsqu'il se décourage et lui offrir un soutien moral.

2. Guider l'exécution du plan de travail.

- Les grands-parents sont de très bons guides! Vous pouvez donner des conseils à l'enfant pour que son étude se déroule mieux.

3. Démontrer de l'intérêt.

- Parfois, tout ce dont l'enfant a besoin, c'est que quelqu'un s'intéresse à ce qu'il fait. En effet, en vous montrant enthousiaste, vous favorisez chez votre petit-enfant le développement du goût d'apprendre.

4. Chercher des solutions ensemble.

- Le rôle des parents et des grands-parents pendant la période des devoirs n'est pas de donner des réponses, mais de chercher des solutions avec l'enfant, par exemple en l'encourageant à consulter Alloprof.

5. Souligner ses efforts.

- Une bonne estime de soi favorise la réussite et la motivation!



Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/aide-devoirs/grand-parent-comment-aider-petit-enfant-devoirs-k1617

Apprendre en s'amusant

Plein d'idées d'activités pédagogiques

Le site d'Alloprof Parents regorge d'activités qui mêlent plaisir et apprentissage! Vous pouvez les consulter ici :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/thematiques?thematic=saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques

Des suggestions de livres pour tous les âges

Votre enfant aime la lecture mais ne sait pas quoi lire? Ou alors votre enfant n'a pas encore trouvé de livre qui le fait vibrer? Nous avons tout plein de suggestions littéraires pour vous!

Suggestions pour les enfants de 6 à 11 ans :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/favoriser-lecture-ecriture/suggestions-lecture-primaire-k1345

Suggestions pour les adolescents de 12 à 17 ans :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/favoriser-lecture-ecriture/suggestions-lecture-secondaire-k1346

La préparation aux examens

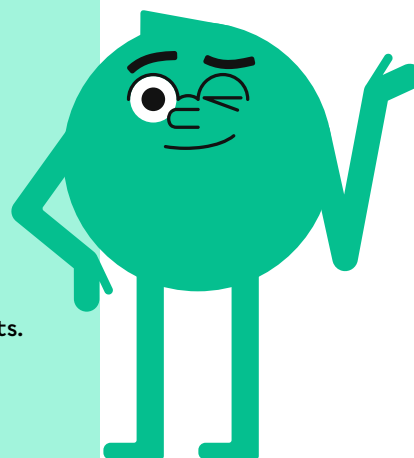
Voici toutes les informations essentielles à savoir concernant les examens.

Ce qu'un parent doit savoir sur les examens du ministère

5 points à retenir sur les examens du ministère

- 1 Quand?**
Chaque année, en mai et en juin (principalement).
- 2 Pourquoi?**
Évaluer les apprentissages à des moments-clés.
- 3 Pour qui?**
Primaire : 4^e et 6^e année.
Secondaire : 2^e, 4^e et 5^e année.
- 4 Par qui?**
Une équipe de conseillers pédagogiques et d'enseignants.
- 5 Comment?**
Tous les élèves passent ces examens au même moment.

Plus d'astuces sur alloprof.ca
© Alloprof



alloprof

Pour plus d'information sur les examens du ministère, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/reussir-examens/parent-examens-ministere-k1257

Top 5 des outils d'Alloprof pour se préparer aux examens

Pour le primaire	Pour le secondaire
1 Vidéos : de nouveaux outils pour clarifier les notions.	1 Les MiniRécups : des vidéos de récupération de moins de 30 minutes.
2 Potager en péril : un jeu pour réviser les classes de mots.	2 La chaîne YouTube : une panoplie de vidéos pour revoir les savoirs essentiels.
3 Grimoire : un jeu interactif pour améliorer les compétences de lecture.	3 Les répertoires de révision : une liste complète des notions à l'étude sur laquelle baser sa révision.
4 Fin Lapin : un jeu pour exercer ses tables d'opération en maths.	4 Les aide-mémoires en maths : une collection de résumés pour simplifier l'étude.
5 Minuterie motivante : un outil pour organiser la période d'étude et favoriser la concentration.	5 Nos outils imprimables pour faciliter l'étude : une boîte à outils indispensable pour s'organiser et diminuer son stress.
<small>Plus d'astuces sur alloprof.ca © Alloprof</small>	<small>Plus d'astuces sur alloprof.ca © Alloprof</small>

Comment planifier efficacement sa révision?

1. Commencer à étudier tôt.

- Puisqu'il est préférable d'étudier un peu tous les jours que de longues heures la veille d'un examen, vous pouvez aider votre enfant à donner un petit coup de pouce à sa mémoire en lui suggérant de relire ses notes de cours à la fin de chaque journée ou de chaque semaine.

2. Valider sa compréhension régulièrement.

- Les questions qui demeurent sans réponse peuvent entraîner des blocages et empêcher votre enfant de progresser. Proposez-lui de s'exercer de temps à autre grâce à nos jeux et exercices. S'il rencontre un nœud, recommandez-lui d'en parler avec son prof.

3. Établir une liste de priorités.

- Votre enfant devrait consacrer plus de temps aux matières qui représentent un plus grand défi pour lui. De plus, il ne faut pas négliger les autres éléments essentiels à sa réussite comme son sommeil, ses activités parascolaires et son emploi étudiant (le cas échéant).

4. Préparer des feuilles de révision.

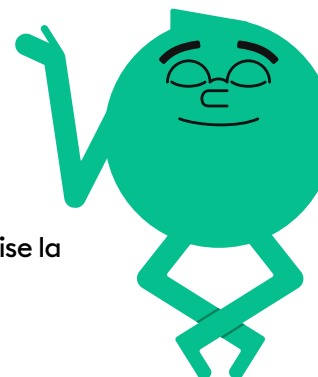
- Une bonne façon de mémoriser la matière est de faire des feuilles qui la résument. Celles-ci peuvent prendre différentes formes : liste de points, schémas, etc. À vous de voir ce qui convient le mieux à votre enfant!

5. Demander de l'aide dès que les difficultés surviennent.

- Si on attend la veille de l'examen pour demander de l'aide, ça peut être stressant et il y a de bonnes chances qu'on n'obtienne pas de réponse à temps. Encouragez votre enfant à assister aux périodes de récupération que l'école offre ou à contacter Alloprof!

Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/reussir-examens/planifier-revision-k1248



Comment surmonter le stress des examens?

1. Faire du sport.

- En période d'examens, il faut étudier, mais aussi bouger! L'activité physique apaise et favorise la concentration.

2. Bien dormir.

- Une bonne nuit de sommeil est nécessaire avant un examen. Elle permet au cerveau de bien assimiler l'information apprise, contribue à diminuer la nervosité et favorise la concentration.

3. Bien manger.

- Un jeune qui mange bien et qui aime ce qu'il mange aura plus de facilité à attaquer ses journées d'étude et d'examens.

4. Faire de la visualisation positive.

- Pour vaincre l'anxiété et les trous de mémoire, vous pouvez inviter votre enfant à se parler intérieurement de façon optimiste. Par exemple, il peut s'encourager en se regardant dans le miroir ou s'imaginer en train de réussir son examen.

5. Faire de la méditation ou une autre activité de relaxation.

- Après un certain temps d'étude, le cerveau n'enregistre plus très bien les informations. Il est donc essentiel que votre enfant se change les idées en faisant une activité relaxante. Ce peut être de jouer à un jeu calme, de lire un livre ou encore d'écouter de la musique douce. Les exercices de respiration, comme la cohérence cardiaque, sont aussi de puissants outils de relaxation.

6. Étudier dans un environnement agréable.

- Les meilleurs environnements pour travailler doivent répondre aux critères suivants : ne pas contenir de distractions, être confortables, être bien éclairés et permettre l'écoute de la musique ou du silence.

7. Bien s'organiser.

- Que ce soit avec un agenda, un calendrier ou des notes autocollantes, il est important d'organiser les jours précédant une évaluation afin de bien répartir l'étude sans s'épuiser.

Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/reussir-examens/surmonter-stress-examens-k1255

La persévérance scolaire

Que faire pour que votre enfant apprécie davantage l'école?

1. Parler en bien de l'école.

- Vous êtes un modèle pour votre enfant et tout ce que vous dites a un grand impact sur sa vision des choses. Si vous abordez l'école d'une manière positive, il aura tendance à adopter la même attitude.

2. L'initier à la lecture.

- Puisque la lecture est à la base de toutes les matières scolaires, un enfant bon lecteur aura plus de facilité à surmonter les défis.

3. Lui parler du lien entre l'école et les métiers.

- En parlant d'avenir avec votre enfant, en lui demandant ce qu'il aimerait faire plus tard et en cherchant une stratégie pour atteindre son but, vous l'aidez à voir l'école comme un outil essentiel à la réalisation de ses rêves.

4. S'impliquer à l'école de votre enfant.

- Vous pouvez démontrer à votre enfant que son parcours scolaire vous intéresse en allant aux réunions de parents, en répondant aux messages dans l'agenda, en donnant un peu de votre temps pour aider lors des activités parascolaires, etc.

5. Stimuler son estime de soi.

- L'estime de soi aide l'enfant à se fixer des objectifs et à persévérer dans ses efforts scolaires, pour le seul bonheur d'être fier de lui-même. En tant que parent, vous pouvez renforcer ce sentiment de compétence en insistant sur les forces de votre enfant et en l'encourageant à faire briller ses talents naturels.

Pour plus d'information, visitez :

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/difficultes-ecole/faire-aimer-ecole-enfant-k1333



Des dossiers thématiques qui répondent à toutes vos questions

Alloprof Parents vous propose pas moins de 17 dossiers thématiques pour vous accompagner dans toutes les sphères de la scolarité de votre enfant. En voici quelques-uns parmi les plus populaires.

C'est la rentrée!

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/dossiers/cheminement-scolaire-quebec/c-est-la-rentree-k2000

Bien préparer les examens de fin d'année

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/dossiers/reussir-examens/bien-preparer-les-examens-de-fin-d-annee-k2002

Les troubles d'apprentissages

→ alloprof.qc.ca/fr/parents/dossiers/difficultes-ecole/les-troubles-d-apprentissage-k2005

Petit guide pour les nouveaux arrivants

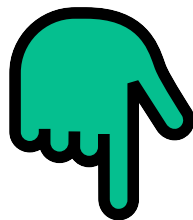
→ alloprof.qc.ca/fr/parents/dossiers/cheminement-scolaire-quebec/petit-guide-nouveaux-arrivants-k2014

Retrouvez tous nos dossiers ici:

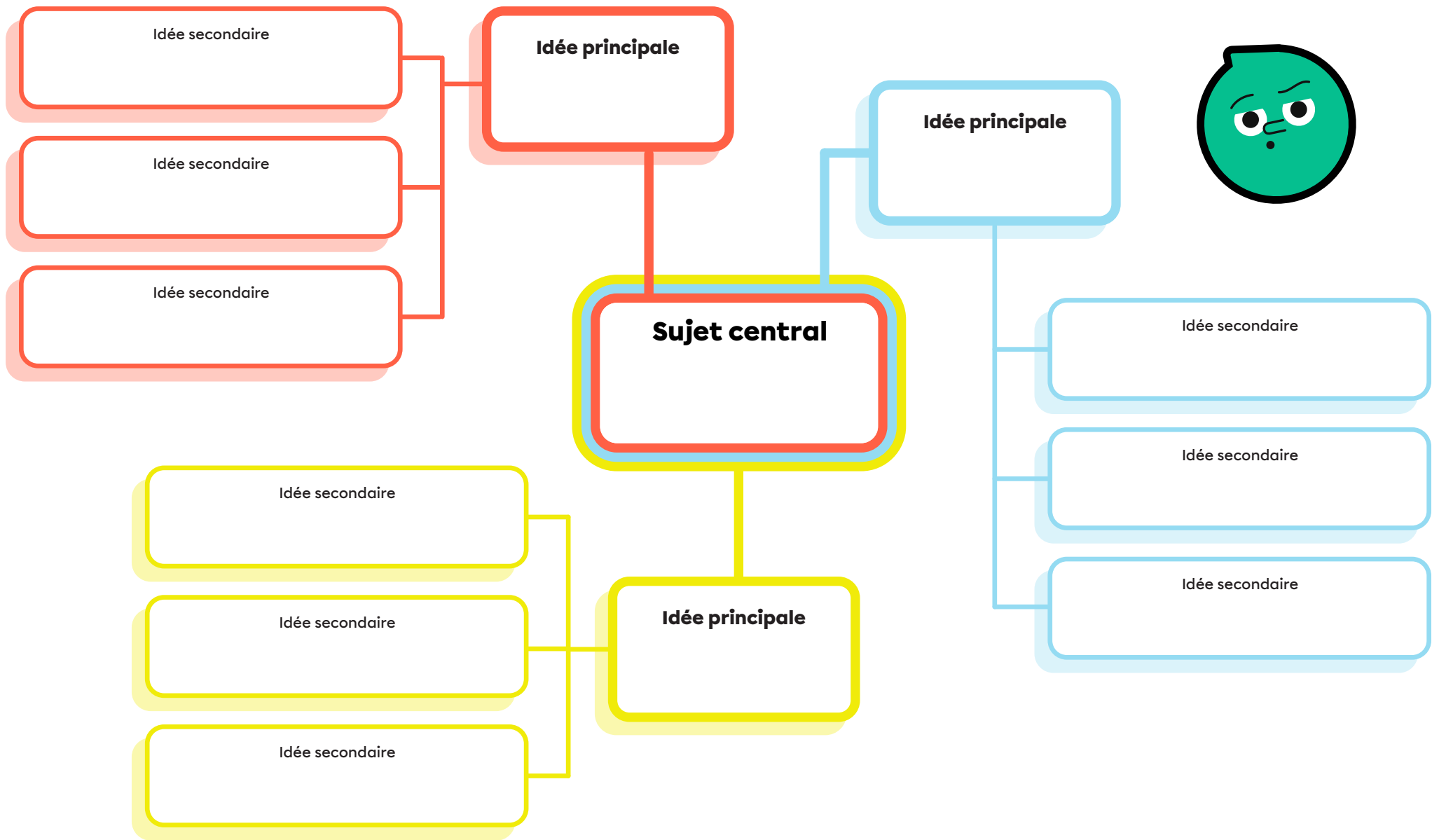
→ alloprof.qc.ca/fr/parents/dossiers

Des outils utiles, amusants et éducatifs!

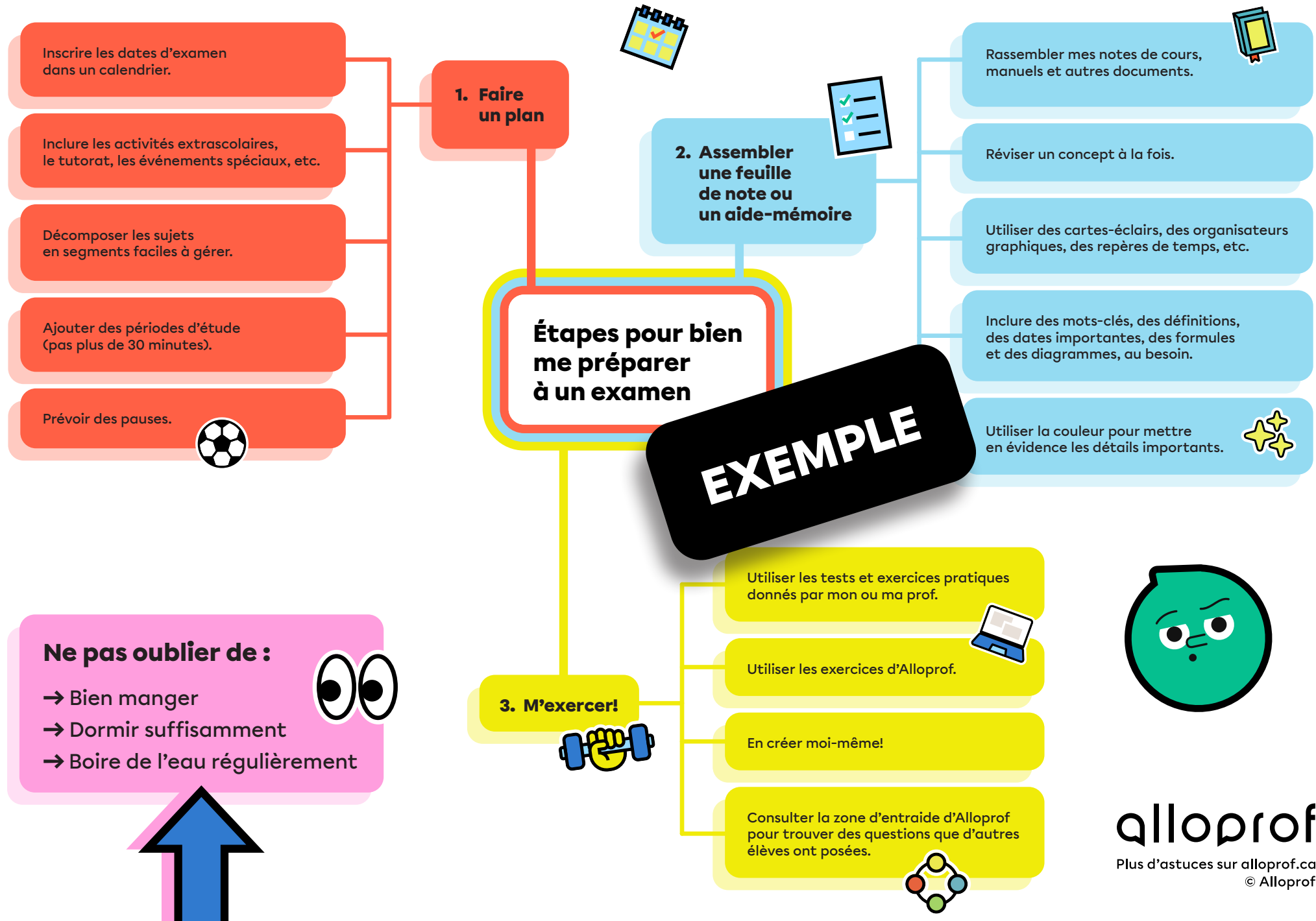
Les outils suivants ont été créés pour vous accompagner dans votre vie de parent. N'hésitez pas à les imprimer autant de fois que vous en aurez besoin et à visiter notre site pour en trouver d'autres.



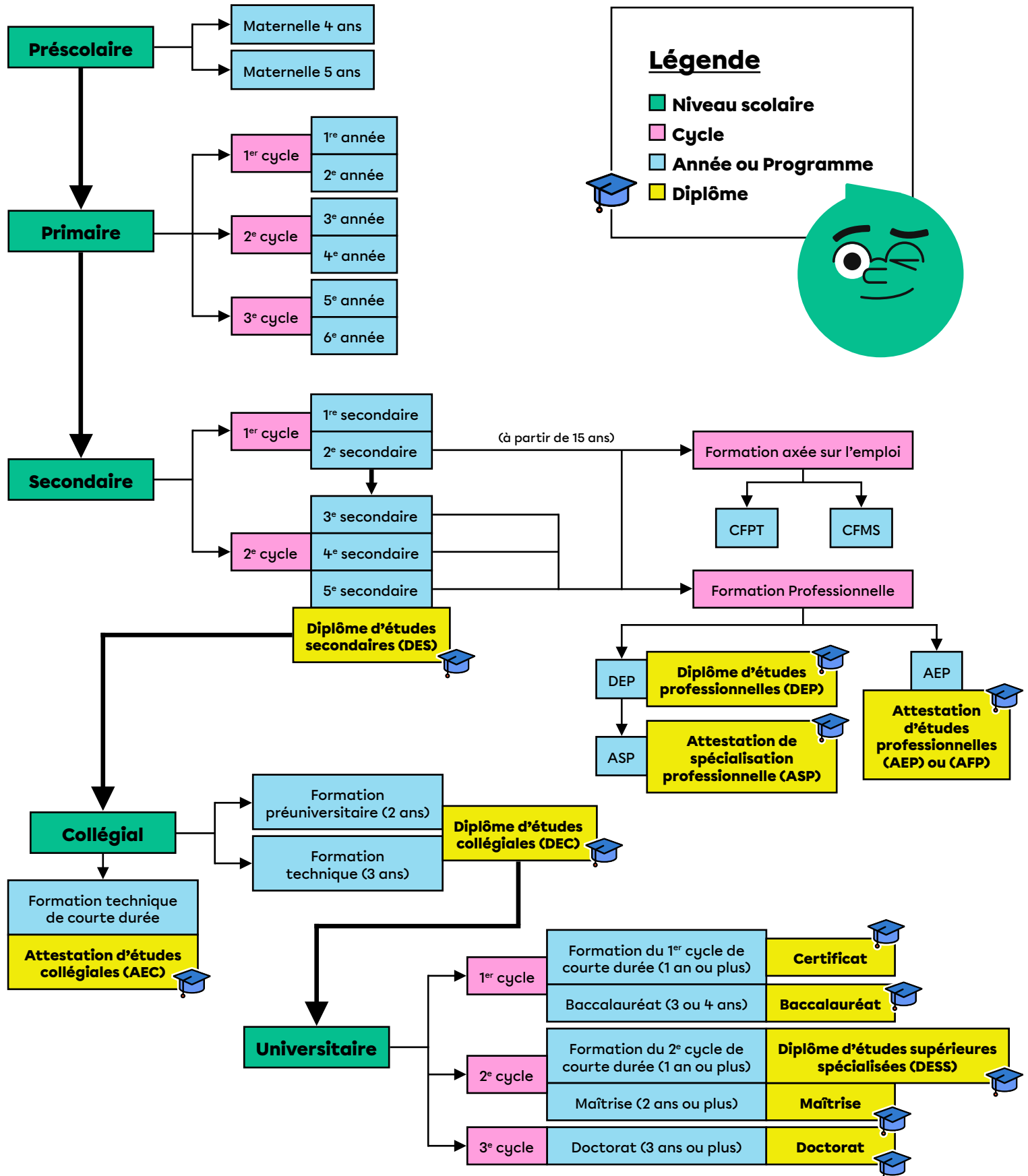
La carte mentale : un outil pour structurer tes idées



La carte mentale : un outil pour structurer tes idées



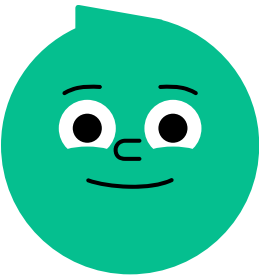
Coup d'œil sur le parcours scolaire et les diplômes au Québec



Comment s'est passée ma journée à l'école?

Je me sens...

Joyeux



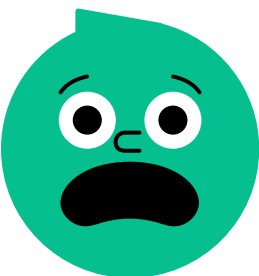
Triste



Fâché



Effrayé

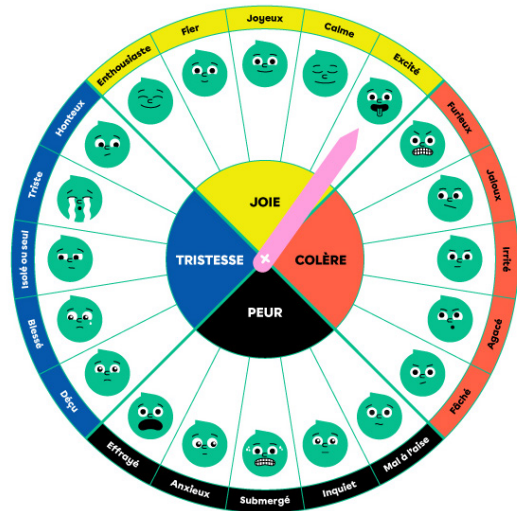


Excité



Truc de pro :

Tu peux utiliser la roue des émotions pour mieux décrire comment tu te sens.



Mon activité préférée de la journée...

Transport



Écriture



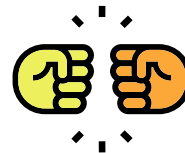
Lecture



Récréation



Amis



Mathématiques



Diner



Arts



Éducation physique



Sciences



Période libre



Autre



Une chose que j'ai apprise...

Un mot



Une façon de faire ou une méthode



Une chanson



Un jeu



Un truc ou une astuce



Autre



J'ai vécu un moment difficile aujourd'hui...

Non, tout va bien!



Difficulté dans une activité



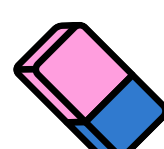
Petit bobo



Dispute



Erreur



Autre chose



S'organiser la veille d'une journée d'école

Si tu es du genre à te dépêcher de manger, de t'habiller et de trouver ton matériel scolaire le matin, voici un outil pratique pour t'aider à prendre de l'avance en t'organisant la veille.



Liste de vérification pour les soirs d'école :

☐ Consulter mon agenda ou mon horaire de cours



☐ Ranger mon matériel et les devoirs pour demain dans mon sac



☐ Recharger mon appareil



☐ Préparer mon lunch



☐ Sortir les vêtements que je vais porter



☐ Régler mon alarme



☐ _____

☐ _____

☐ _____

La couleur des homophones

Donne vie au mandala et reste zen!

Pour savoir quelles couleurs utiliser, tu n'as qu'à trouver le bon homophone.



- [Sa, Ça, Çà] va bien aller.
- Il aime [sa, ça, çà] soeur.
- Ses crayons, je les ai retrouvés [sa, ça, çà] et là.
- Tu [as, a, à, ha, ah] beaucoup de talent.
- [As, A, À, Ha, Ah]! C'est formidable!
- Paul [as, a, à, ha, ah] mangé tout le gâteau.
- Pauline est allée [as, a, à, ha, ah] la plage.
- Ils ont lu [sont, son] nouveau livre.
- Les carottes [sont, son] cuites!