



STRESS ET EMOTIONS

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je trouve que mon enfant est anxieux, stressé.				
Il arrive facilement à trouver les mots pour expliquer ce qu'il ressent.				
Quand il est stressé, il sait dire pourquoi.				
Après avoir vécu une dispute ou un événement difficile, il sait gérer ses émotions.				
Si quelque chose lui déplaît ou le met en colère, il arrive à le dire calmement.				
Quand il est contrarié, il sait dire précisément si c'est parce qu'il est triste, qu'il a peur ou qu'il est fâché.				
Quand il est triste, il sait dire pourquoi.				
Mon enfant sait se calmer seul après une émotion forte (colère, tristesse, joie, peur).				



SOMMEIL

- A quelle heure se couche-t-il le plus souvent en semaine ?
- Qui décide du moment d'aller dormir ?
votre enfant vous vous et votre enfant ensemble
- Combien de temps met-il à s'endormir en général ?
- Lui arrive-t-il de se réveiller la nuit ?
 (Presque) jamais Parfois (Presque) toujours
- A quelle heure se lève-t-il le plus souvent en semaine ?

Questionnaire habitudes de vie - *initial*

L'école de votre enfant participe au programme « Rêve 2 Maracas ». L'objectif est d'aider votre enfant à prendre des bonnes habitudes pour grandir en bonne santé.

Pour évaluer l'efficacité du programme, nous avons besoin de quelques informations sur les habitudes des enfants de l'école.

Si vous l'acceptez, nous vous remercions de bien vouloir remplir ce questionnaire totalement **anonyme** et le remettre au professeur de votre enfant.

Les informations fournies resteront strictement confidentielles.



Ecole

Année de naissance Classe



ALIMENTATION

- Prend-il un petit déjeuner le matin ?
 (Presque) jamais Parfois (Presque) toujours
- Que prend-il le plus souvent ?
Tartines de pain
Céréales (ex : Trésor, Miel Pops...)
Viennoiseries (pitch, pain au chocolat, brioche...)
Gâteaux (BN, Prince, Belvita...)
- Mange-t-il des bonbons, chocolats ou autres sucreries ?
 Plusieurs fois par jour 1 fois par jour Moins souvent
- Combien mange-t-il de fruits et légumes par jour ?
- Combien mange-t-il de produits laitiers par jour ?
1 produit laitier = 1 verre de lait ou 1 portion de fromage ou 1 yaourt...
- Quand il mange de la viande (par exemple un steak haché), il mange environ :
 1/2 portion Une portion entière ou plus il ne mange pas de viande
- Quelle boisson consomme-t-il le plus au cours des repas à la maison ?
 Eau Eau + sirop Jus de fruits, boisson aux fruits, soda (coca, ice tea...)
- Qui décide en général de ce qu'il mange ?
votre enfant vous vous et votre enfant ensemble
- Votre enfant se sert tout seul à manger entre les principaux repas ?
 (Presque) jamais Rarement Régulièrement Souvent
- Vous connaissez le Nutriscore : Oui Non
Si oui, vous en tenez compte quand vous faites vos courses
 (Presque) jamais Rarement Régulièrement Souvent
- Vous connaissez l'Ecoscore: Oui Non
Si oui, vous en tenez compte quand vous faites vos courses
 (Presque) jamais Rarement Régulièrement Souvent
- Vous achetez certains aliments à des producteurs locaux / en circuit court ?
 (Presque) jamais Rarement Régulièrement Souvent
- Vous faites attention à consommer des fruits et légumes de saison
 Pas vraiment En général Le plus souvent
- Pour vous, l'alimentation, c'est surtout pour ?
Numérotez de 1 à 4 : 1 étant le rôle principal et 4 le rôle le moins important
Se faire plaisir ... Sa santé ... Se nourrir ... Un moment convivial ...



ECRANS

- Y a-t-il un écran dans sa chambre ? Oui Non
- Quels types d'écran votre enfant utilise-t-il ?
Téléphone Ordinateur Tablette Console de Jeu Télévision
- Utilise-t-il un écran (télé, téléphone, tablette, jeux vidéo...) :
Le matin avant d'aller à l'école Pendant les repas Le soir avant de dormir
- Combien de temps passe-t-il devant un écran les jours d'école ?
- Qui décide du temps que peut passer votre enfant devant les écrans ?
votre enfant vous vous et votre enfant ensemble
- Pour quels usages utilise-t-il les écrans ?
Numérotez de 1 à 5 : 1 étant l'usage principal et 5 l'usage le moins fréquent
Vidéo ... Jeux ... Devoirs/s'informer ... Musique ... Communiquer ... Autre ...
- Qui choisit le contenu des médias (jeux vidéo, télévisions, écrans...) auxquels votre enfant a accès ?
votre enfant vous vous et votre enfant ensemble
- Avez-vous installé un système de contrôle parental (accès bloqué aux contenus violents, bloqué à certains horaires...)? Oui Non



ACTIVITES PHYSIQUES lorsqu'il n'y pas de confinement ni de couvre-feu :

- Fait-il un sport en club (foot, judo, natation, gym, danse...) ?
Jamais 1 fois/semaine 2 fois/semaine 3 fois/semaine ou +
- Fait-il du sport à l'école ?
Jamais 1 fois/semaine 2 fois/semaine 3 fois/semaine ou +
- Fait-il des loisirs « actifs » avec ses parents (promenade à pied, vélo, piscine...) ?
Jamais 1 fois/semaine 2 fois/semaine 3 fois/semaine ou +
- Qui décide que votre enfant fait du sport ?
votre enfant vous vous et votre enfant ensemble
- Sait-il faire du vélo ? Oui Non
- Va-t-il généralement à l'école à pied, à vélo ou trottinette ?
Oui Non Si oui, quel est le temps de trajet
- Fait-il des loisirs « actifs » avec ses amis (partie de foot, vélo...) ?
Jamais 1 fois/semaine 2 fois/semaine 3 fois/semaine ou +
- Pour vous, le sport pour votre enfant c'est surtout pour ?
Numérotez de 1 à 4 : 1 étant le rôle principal et 4 le rôle le moins important
Qu'il se défoule ... Sa santé ... Son plaisir ... Voir les copains...

