

Des conseils pour une bonne journée :



z
z
z



Sommeil

Il est préférable que vos enfants aient entre 8 heures et 10 heures de sommeil par nuit, pour bien se réveiller le matin.

Un respect des heures de sommeil permet une meilleure concentration de vos enfants pendant la journée.



Ponctualité

Pour que les cours, les activités et les rendez-vous avec les professionnels se passent dans de bonnes conditions, il est primordial de respecter les heures prévues.



Ecrans

Des temps calmes sans écrans sont à privilégier, cela peut être avant d'aller dormir et avant d'aller à l'école ou au collège.

Avoir une activité sportive favorise un meilleur développement physique, mental et social.



Activité sportive

Avoir une alimentation saine et équilibrée permet à vos enfants de grandir en bonne santé.



Alimentation

AU
BOULOT

