

Des bons conseils pour réussir l'année scolaire

Pour que votre enfant réussisse son année scolaire, il faut qu'il puisse mobiliser toutes ses potentialités physiques et intellectuelles. Pour ce faire, il doit trouver un équilibre et un rythme dans son organisation de vie.



UN REPOS INDISPENSABLE Le repos et le sommeil sont indispensables. Rappel : les enfants de 3 à 12 ans ont besoin de 10 heures, les adolescents de 8 à 10 heures, et les adultes d'un minimum de 7 heures de sommeil. Ainsi le lendemain ils seront détendus et efficaces.

UNE ALIMENTATION ADEQUATE

Pour être en pleine forme, il faut respecter trois repas réguliers et équilibrés, boire de l'eau abondamment et ne pas grignoter entre les repas.

Le Petit déjeuner : fruits ou jus de fruits nature, pain ou céréale, beurre, confiture ou miel, fromage, œuf ou jambon, lait (ou ses dérivés) au minimum un demi-litre par jour.

* le goûter de la récréation doit comporter un de ces produits et donner préférence aux produits naturels plutôt qu'aux produits manufacturés.

Le déjeuner : associer tout ce qui est nécessaire, protéines (viandes, œufs, poissons, lait et ses dérivés, légumes et fruits secs), lipides (pain, céréales, huile végétale, beurre), glucides (sucre avec modération, miel et fruits), vitamines et minéraux (fruits et légumes).

Le dîner : (se référer au déjeuner). C'est le moment privilégié de la journée pour se retrouver en famille et échanger.

PREVENTION DES MALADIES

Je vous rappelle la nécessité :

- d'un contrôle médical et dentaire périodique
- d'une hygiène corporelle journalière (shampooing au minimum tous les deux jours pour prévenir la pédiculose, ongles courts et propres pour éviter les blessures par griffures, se laver les mains avant de manger et après être allé aux toilettes, pour éviter les contagions parasitaires et maladies infectieuses)
- d'une mise à jour des vaccins.
- de se protéger du soleil (port de casquette en E.P.S, crème protectrice contre les rayons U.V.)

* Il est important de nous informer de tout changement dans la vie des élèves (traitements, maladies, interventions chirurgicales, domicile, difficultés scolaires, structure de la famille etc.) afin d'actualiser leur fiche de santé. Pour tout traitement particulier il faut se munir d'une ordonnance médicale.

ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES :

Il est nécessaire de pratiquer des activités sportives afin de développer force, adresse, agilité, équilibre, endurance et aptitudes à tous les jeux. Le sport développe aussi des notions de respect de l'individu et du groupe, d'initiative, et renforce le sentiment de valeur personnelle. Il favorise donc ainsi une vie psychologique et physique équilibrée.

Ceci permet de lutter contre l'actuel modèle de vie type « technologique – sédentaire », avec de longues heures passées face à l'ordinateur ou à la télévision qui provoquent l'obésité et de graves conséquences sur le système cardio-vasculaire, respiratoire...