

C'est la rentrée!

Quelques **conseils** pour un bon départ



Soyez préparé

Organisez les fournitures scolaires, le sac à dos et les vêtements la veille pour éviter le stress au premier matin.



Revenez à la routine

Adoptez une routine de sommeil régulière pour votre enfant et planifiez dans ses journées du temps pour les devoirs, les loisirs et le repos.



Soyez positif

Avec votre enfant, abordez la nouvelle année avec une attitude positive. Chaque jour est une opportunité d'apprendre et de grandir.



Adoptez de bonnes habitudes

Bien manger, bouger et prendre des pauses pour se détendre sont de saines habitudes pour l'élève en apprentissage. Une bonne santé physique et mentale est essentielle pour réussir.



Soyez informé

N'hésitez pas à poser des questions à l'enseignant ou au personnel de l'école si vous avez des interrogations. Une façon de commencer l'année en confiance!



Un excellent retour
en classe à tous!