

# Un nouveau cadre de vie...

## Une nouvelle organisation...

### Soutenir, contrôler et encourager

→ Le **site internet** du collège offre la possibilité de suivre l'évolution des résultats scolaires.

→ Il est important de **mettre l'accent sur les progrès**. Il faut **rassurer, encourager**...être généreux en compliments.

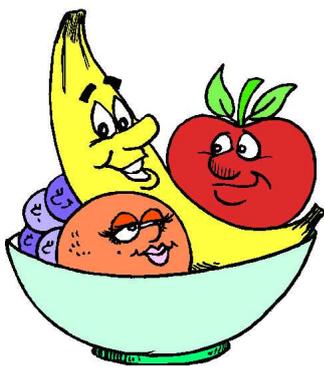
→ Lors de bilans, il faut lire attentivement, avec l'enfant, les appréciations rédigées par les professeurs. Il faut prendre le temps de découvrir toutes les informations qu'ils contiennent.

### Veiller au bien-être de l'enfant

**Le sommeil**.. « Dormir, c'est gagner du temps pour vivre l'éveil au mieux de ses capacités ».

#### L'alimentation

☞ **Le petit-déjeuner** : Prendre un petit-déjeuner, c'est apporter à l'organisme le « carburant » nécessaire pour travailler et optimiser les capacités (mémorisation, attention, concentration).



#### **Le petit-déjeuner**

- \* **Des protéines** : œufs, jambon, fromage, fromage blanc, yaourt...
- \* **Des sucres lents** : pain aux céréales, pain complet
- \* **Des fruits**
- \* Une **boisson** : eau, lait, thé, jus de fruits

#### L'activité physique : une nécessité

L'activité physique permet de **développer** des **capacités motrices** mais aussi le **sens de l'effort** et de la **responsabilité**.  
Il faut profiter un maximum de la lumière du jour. La lumière influence à la fois l'appétit, le sommeil et l'humeur !

