

LE SAVIEZ-VOUS ?



Bulletin d'informations aux parents

Septembre 2017

Saviez-vous que...

... les enfants poussent durant l'été ? Les enseignants seraient les premiers à vous le dire mais durant ces quelques semaines de congé, vos enfants changent énormément. Quand ils nous reviennent, nous avons toujours l'impression qu'ils ont pris un petit coup de vieux.

Quoi faire dès la rentrée ?

Avant la folie des pratiques de hockey et des cours de ballet, certaines actions de votre part peuvent grandement aider votre enfant à passer une bonne année scolaire. Voici nos suggestions :

- Établir une routine dès les premiers jours de classe, une bonne nuit de sommeil favorise les apprentissages et la collaboration de votre enfant
- Limiter le temps d'exposition à la tablette électronique ou à la télévision
- Privilégier une saine alimentation (fruits et légumes en guise de collation)
- Rester actif au moins trente minutes par jour (jouer dehors, aller au parc, une marche en famille après le souper...)

Sur le plan de la santé, la rentrée rime avec :

- Rendez-vous chez le pédiatre pour le suivi de routine
- Examen de la vue (c'est gratuit pour les enfants jusqu'à ce qu'ils atteignent 18 ans)
- Examen chez un audiologiste si vous avez des doutes quant à son audition
- Rendez-vous annuel chez le dentiste



À Émile-Nelligan nous vous souhaitons une superbe année scolaire, en santé !

« Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours »

Cette sagesse populaire est aujourd'hui scientifiquement prouvée : la pomme contient de l'acide alpha-linoléique

- Dictionnaire populaire

Dans le prochain numéro :

- Code de vie éducatif

