



Rencontre/débat - Mallette des parents

publié le 01/10/2021

La première rencontre/débat a eu lieu le 30 septembre 2021 en salle polyvalente. Une dizaine de parents de 6e ont répondu à l'invitation du collège pour échanger sur le thème "Aider mon enfant à s'épanouir et réussir au collège"

Quelques pistes de réflexion :

- S'assurer que son enfant adopte une bonne hygiène de vie, via son sommeil et son alimentation, afin de suivre ses apprentissages dans de bonnes conditions.

QUESTIONNAIRE SUR LES HABITUDES DE SOMMEIL DE L'ENFANT

VOTRE ENFANT
Nom : Prénom :
Âge :

• **VOTRE ENFANT EST-IL DEVANT LES ÉCRANS APRÈS LES REPAS DU SOIR ?**
 Oui Non

Si oui :
• combien de temps ?
• combien de temps arrête-t-il l'écran avant de s'endormir ?
• les écrans sont-ils dans la chambre ? Oui Non

ÉCRANS LE SOIR



LE SOMMEIL
Nombre d'heures de sommeil recommandé

Tranche d'âge	Recommandation
0-3 mois	14h-17h
4-11 mois	12h-15h
15-16 mois	11h-14h
3-5 ans	10h-13h
6-13 ans	9h-11h
14-17 ans	8h-10h
18-25 ans	7h-9h

• **LES HORAIRES ?**
Heure du coucher le soir en semaine
Heure du lever le matin en semaine
Heure du coucher le soir en week-end
Heure du lever le matin en week-end

- S'intéresser à son travail, sa journée au collège.
- L'aider/être à ses côtés dans son travail personnel

- **Travailler en classe ne suffit pas : il faut aussi assimiler et réinvestir par soi-même ce qui a été vu en cours et s'ouvrir sur le monde extérieur (sport, culture...). C'est ce que permet le travail personnel à la maison ou dans le cadre du programme "Devoirs faits".**
- **On apprend avec le soutien des adultes plutôt que dans le conflit : un enfant qui rencontre des difficultés ne doit pas être culpabilisé mais soutenu.**

