



LA MINUTE PARENTS

N°1

Clés gagnantes pour une rentrée réussie!



ROUTINES SÉCURISANTES

- Instaurez une routine de sommeil et de levé dans les semaines précédant le grand retour. Les enfants nécessitent généralement entre 9 et 12 heures de sommeil selon leur âge.
- Des heures de repas régulières en famille permettent d'avoir une routine stable et de créer des repères sécurisants.

HYGIÈNE DE VIE



- Prévoyez des moments sans écrans. Soyez un modèle!
- Invitez votre enfant à bouger, jouer dehors, faire de la lecture.
- Planifiez des repas nourrissants pour permettre à son corps et son cerveau de se développer sainement.



DÉVELOPPEMENT DE L'AUTONOMIE

- Faites participer votre enfant dans le choix et l'identification de son matériel scolaire. En lui confiant de petites tâches qui lui sont adaptées, vous lui aidez à développer son autonomie et son engagement.

COMMUNICATION ÉCOLE-MAISON



- Au DSNFNO, nous croyons dans l'importance de créer un environnement sécurisant afin de permettre à votre enfant d'apprendre et de se développer à son plein potentiel.
- Si vous avez des inquiétudes ou si votre enfant présente des besoins particuliers, n'hésitez pas à communiquer avec son enseignant(e). Des ressources et des services sont disponibles.

PRÉPARÉ PAR

Équipe des services psychosociaux du DSNFNO