



1  Un bon petit-déjeuner
tu prendras !


Un laitage + des sucres lents (pain, biscottes, céréales) + un liquide pour bien commencer la journée !



2  Un bon lavage des dents
et des mains tu feras !

L'hygiène et les bons réflexes s'acquièrent tout petit et évitent la prolifération de maladies.



3  Des chaussures confortables,
des vêtements amples et un
cartable léger tu porteras !

A l'aise dans son corps, on s'épanouit davantage ! Quant au cartable, son poids ne devrait pas dépasser 10 % de celui de l'enfant.



4  La maîtresse tu
écouteras !


Respecter les consignes, apprendre les règles de vie et les compétences attendues font progresser l'enfant quotidiennement.



5  Un goûter tu
avaleras !

Après une journée d'école, il est bon de se ressourcer et de faire le plein d'énergie.



6  En rentrant à la
maison, tu joueras !

Il est important de se relâcher, de partager des moments de complicité, voire de s'ennuyer pour bien redémarrer !



7 Tes leçons tu feras !

Relire son travail, organiser son temps en s'avancant dans les devoirs aident à la mémorisation et à l'autonomie.



8 Un repas avec ta famille tu prendras !

L'équilibre relationnel et affectif se construit ensemble, sur des temps où l'on est posé et prêt à écouter l'autre.



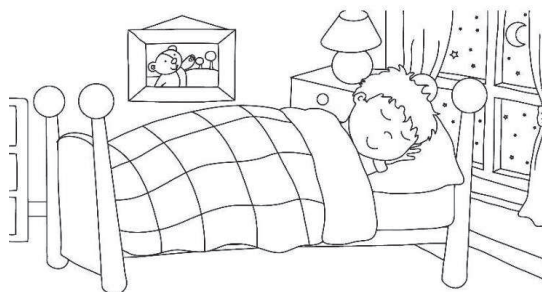
9 Pas d'écran avant de dormir tu regarderas !

Un enfant énervé est un enfant fatigué... Les écrans sont néfastes à un bon endormissement.



10 Une bonne nuit de sommeil tu passeras !

Un enfant de 6 ans doit dormir 12 heures par nuit. Un enfant de 10 ans doit dormir 10 heures...



**Les 10 commandements
pour un bon
fonctionnement !**

Ecole Jeanne d'Arc
3 esplanade du Capitole
17100 SAINTES

☎ 05 46 93 02 57
💻 ecolejdarce@yahoo.fr