

6 ASTUCES POUR LA RENTRÉE DES CLASSES



La rentrée des classes chamboule toutes les routines. Nouveaux livres, nouveaux vêtements, nouveaux profs,... Pour beaucoup d'enfants, ce moment est une vraie étape ! Pour les aider à faire cette transition, voici quelques astuces prodiguées par nos professionnels de la santé !

1 POURQUOI PAS UNE BROCHETTE DE FRUITS ?

On a tous besoin de petits encas de temps en temps. Il faut juste être sûr que les enfants varient ceux-ci. Vous pouvez cependant parfois lui octroyer un LEO. En contrepartie, choisir un yaourt, une barre de céréales ou un fruit pour les autres jours de la semaine. N'hésitez à rendre les fruits attrayants et + funs (brochette, formes, ...).



2 LA RÈGLE DE 2 POUR DES DENTS BLANCHES ET FORTES

La règle de 2 est la plus importante des règles pour avoir des dents bien fortes ! Mais qu'est-ce que c'est ? L'enfant doit se laver les dents au moins 2x par jour pendant 2 minutes. Enfin, il faut rendre visite au dentiste 2x par an.



3 PASSEZ DE BONS MOMENTS EN FAMILLE

Prenez le temps de vous asseoir tous ensemble et partagez vos pensées. Les enfants retournant à l'école peuvent avoir beaucoup de craintes. Si vous parlez de tout cela avant la rentrée, cela pourra permettre de commencer l'année en beauté.

4 LA BELLE AU BOIS DORMANT

Le sommeil est très important pour les jeunes enfants, plus spécialement quand il y a une nouvelle rentrée en perspective. En étant clair sur les horaires pour aller au lit, cela changera votre enfant en véritable rayon de soleil.

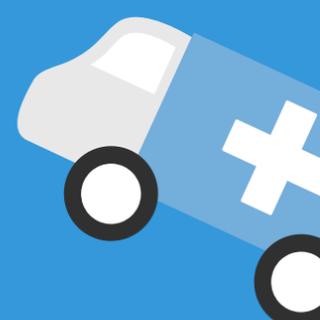
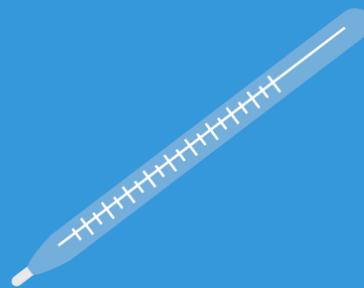
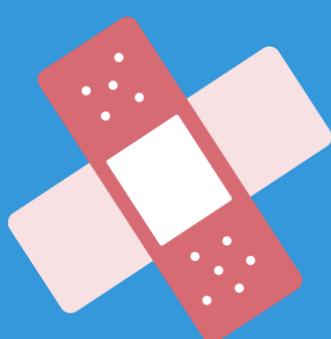


5 UN PETIT DÉJEUNER DE ROI

Une règle très importante, manger son petit déjeuner comme un roi, le midi comme un prince et le souper comme un pauvre. Et c'est comme ça !

6 PIQUE-PIQUE-PIQUE

Avez-vous déjà vérifié le calendrier de vaccination ? Il est peut être temps de reprendre rendez-vous chez votre médecin traitant. Soyez sûr que ces informations sont bien retransmises au médecin scolaire.



Vous êtes entre de bonnes mains!