



DES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER



l'année de 6^e

Ensemble pour une année réussie ! ❤️

Le collège est une nouvelle étape importante pour votre enfant.
Voici quelques repères pour l'accompagner au quotidien.



RYTHME BIOLOGIQUE ET HYGIÈNE DE VIE



CONSEILS

FAVORISE



SOMMEIL :
coucher vers
20h30 – 21h15,
pas de téléphone
dans la chambre



La concentration,
la mémorisation



NUTRITION :
petit déjeuner
le matin



L'absence de
« coup de pompe »
vers 11h



**AVOIR UNE ACTIVITÉ
SPORTIVE ET/OU
CRÉATIVE**



La bonne santé
physique et mentale,
réduit le stress

ÉCRANS ET ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE



CONSEILS

FAVORISE



COUPER LES ÉCRANS
1 HEURE MINIMUM
AVANT LE COUCHER,
pas de téléphone
dans la chambre



Une bonne qualité
de sommeil



**CONTRÔLER LE TEMPS
D'ÉCRAN ET CE QUI
EST REGARDÉ.**
Recommandation :
2 heures maximum
par jour en 6^e.
Les réseaux sociaux
sont interdits en
dessous de 13 ans.



La créativité
Réduit le stress
numérique
Réduit l'addiction
numérique



**FAIRE SES DEVOIRS
SANS ÉCRANS NI
SMARTPHONE**



La concentration,
la mémorisation



ORGANISATION ET TRAVAIL PERSONNEL

CONSEILS

FAVORISE



**FAIRE LE CARTABLE
ET LE SAC DE SPORT
LA VEILLE**



Réduit le stress
matinal et
les oublis



**ANTICIPER
LES DEVOIRS**



La mémorisation,
la réussite aux
contrôles,
l'apprentissage de
l'autonomie



**REGARDER LA TENUE
DES CAHIERS ET LE
CONTENU DE LA
TROUSSE**



La réussite
scolaire



**POSER DES QUESTIONS
SUR CE QU'ILS ONT
FAIT/VÉCU/APPRIS
DANS LA JOURNÉE**



La relation
enfant/parent
et valorise
les enfants

COMMUNICATION



CONSEILS

FAVORISE



CONSULTER PRONOTE
(notes, mots dans le
carnet, messages...)
TOUTES LES SEMAINES



La continuité
éducative entre
le collège et
la maison



**SIGNALER LES ABSENCES
À LA VIE SCOLAIRE VIA
PRONOTE OU UN APPEL
TÉLÉPHONIQUE**



La réussite
scolaire



**NOUS CONTACTER POUR
TOUTE INFORMATION
OU PROBLÈME
CONCERNANT VOTRE
ENFANT**



De bonnes
conditions pour la
réussite scolaire et
le bien-être des
élèves

HELP

Mme Arcis (CPE) - Mme Gynes (infirmière)
• Mme Maloberti (assistante sociale)
• M. Roux (psychologue)



UNE BONNE ORGANISATION, DES HABITUDES SAINES,
UNE COMMUNICATION RÉGULIÈRE :

les clés d'une belle année de 6^e !



Ensemble, accompagnons nos jeunes vers la réussite et l'épanouissement ! ❤️

Merci pour
votre soutien
au quotidien !

