



Mon enfant au CP

Voici quelques repères pour accompagner votre enfant tout au long de son année de CP.

Les 5 principes pour se sentir bien à l'école

1. Un enfant qui dort suffisamment

Le sommeil est essentiel au **développement** de votre enfant et à la bonne **acquisition des apprentissages**.

Entre 6 et 13 ans, un enfant a besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour. Évitez les écrans le soir.



2. Un enfant qui mange équilibré

L'alimentation joue un rôle primordial dans la croissance de votre enfant. À la cantine, **des diététiciens élaborent les repas**.

Variez les aliments et assurez-vous qu'ils ne soient ni trop gras, ni trop sucrés, ni trop salés. Le petit-déjeuner est important pour être dans de bonnes conditions d'apprentissage.



3. Un enfant avec un carnet de santé à jour

- ✓ **11 vaccins obligatoires.**
- ✓ **1 bilan de santé** à l'école entre 5 et 6 ans, pour vérifier la vue, l'audition, les dents, ainsi que le langage.



N'hésitez pas à contacter médecins et infirmiers scolaires.

4. Un enfant qui fait de l'exercice

À l'école élémentaire, votre enfant pratique chaque semaine **3 heures d'activités physiques et sportives**. Bénéfiques pour la santé, elles sont l'occasion pour lui d'apprendre le respect de soi et des autres.

5. Un enfant en confiance

Les professeurs transmettent aux élèves des valeurs essentielles à la sérénité de l'école :

- ✓ **principes de la vie en société ;**
- ✓ **égalité fille-garçon ;**
- ✓ **lutte contre le harcèlement ;**
- ✓ **scolarisation des enfants en situation de handicap.**

Il te va bien ton **CARTABLE** !

