

6 CONSEILS POUR PRÉPARER LA RENTRÉE SCOLAIRE

LE SOMMEIL

Progressivement, avancez l'heure du coucher.



LES ÉCRANS

Limitez l'accès aux écrans pour favoriser la concentration.



LE JOUR J

Prendre les enfants en photo avant de partir pour l'école !



LES REPAS

Reprenez les repas équilibrés à heures régulières.



SE PRÉPARER

Aborder le sujet de l'école en achetant les fournitures scolaires.



SOYEZ COOL !

Le dernier week-end avant la rentrée proposer des activités manuelles, des jeux, de la relaxation ou encore de la méditation à vos enfants.

