

RENTRÉE SCOLAIRE 2025-2026

CONSEILS

Pour une année scolaire réussie !



Collège ASSELIN DE BEAUVILLE

Les 4 clés d'une année scolaire réussie !



Dors suffisamment :

(Mais pas en cours!)

A ton âge, il te faut entre 8h et 10h de sommeil.

C'est en dormant que tu grandis le plus, que tu construis ta mémoire et que ton corps récupère ses forces.

Si tu ne dors pas assez, tu seras fatigué(e) à l'école et tu auras du mal à te concentrer et à étudier.



Evite les écrans au moins 2 heures avant d'aller au lit. ça t'aidera à mieux t'endormir.



Mange équilibré :

Prends un petit déjeuner équilibré avant de venir à l'école.

Il doit se composer de :



1 produit laitier

..... OU

.....(*)

1 produit céréalier

..... OU

.....(*)

1 fruit ou 1 jus de fruits.

(*) complète en donnant des exemples.

Tu auras alors l'énergie suffisante pour étudier, réfléchir, être concentré(e) durant les cours, t'amuser dans la cour avec les copains.

Si tu as un gros appétit, prévois une collation pour la récré du matin: un fruit et/ou un biscuit sec, un petit sandwich et de l'eau



Evite les gâteaux, les boissons sucrées qui risqueraient de te faire grossir.





Pratique une activité physique régulière



Tu peux demander à tes parents de t'inscrire dans un club de sport ou encore faire des balades en famille.

Tu peux aussi faire du vélo, en respectant les consignes de sécurité bien sûr.

Il y a une multitude de possibilités, choisis le sport qui te convient le mieux.



Tu verras, cela te permettra de te détendre et de te sentir bien dans ta peau.



Dors suffisamment,
Mange équilibré,

Tu auras de **meilleurs résultats** !



Sois organisé(e) :



LA VEILLE

Fais tes devoirs du lendemain (à l'avance c'est encore mieux).

Prépare :

Ton sac, tes vêtements, prends une bonne douche pour être détendue(e).

LE MATIN

N'oublie pas :

Ton petit-déjeuner, de te doucher, de te brosser les dents, de te coiffer.

Pour te sentir bien durant la journée, il faut chaque jour changer de T-shirt et de sous-vêtements (slips, soutien-gorge, chaussettes, ...).

Prévois après les séances de sport une petite trousse de toilette contenant : un peigne, un gel douche, un déodorant, une serviette de toilette, des sous-vêtements et des chaussettes de rechange.



Rôle de l'infirmière scolaire



L'infirmière scolaire est là pour:

- + T'accueillir et t'écouter si tu as besoin d'un conseil en matière de santé ou autre.
- + Si tu es malade à l'école.
- + Si tu te fais mal à l'école.

A quel moment puis-je venir la voir ?



Essaie de venir à l'infirmerie pendant la récréation ou les interclasses.



Si tu dois venir pendant un cours, demande à ton professeur de remplir l'autorisation de sortie (billet de ton carnet de correspondance), puis passe à la vie scolaire avant de venir à l'infirmerie.



Si c'est urgent, viens directement à l'infirmerie accompagné d'un autre élève, après que ton professeur ait rempli ton carnet de correspondance.

Contact Infirmerie

Mme CIRENCIEN E.
0596.56.13.29