



Les vacances se terminent, il est grand temps de reprendre un rythme « normal ». A 11/12 ans, un jeune à encore besoin de 9 heures de sommeil chaque nuit.

Le soir, le coucher doit se faire à 21 heures 30 au plus tard. Ne pas oublier, que certains ados ont besoin d'encore plus de sommeil que d'autres : bâillements, clignements d'yeux ou bien sûr : abattement, énervement, violence même...doivent donner le signal du coucher.

Prendre également de bonnes résolutions : pas de télévision, pas d'ordinateur, pas de portable dans la chambre qui repoussent l'endormissement et entraînent un manque d'inattention et un état de fatigue permanent pendant les heures de classe.

C'est dit : On prend tout de suite ces bonnes habitudes à la rentrée et on essaie de s'y tenir !!!