

☀️ ROUTINE DU SOIR ☀️

Pour bien réussir au collège

Chers parents,

Voici les étapes clés pour aider votre enfant à bien s'organiser chaque soir après le collège.



1

En rentrant, mon enfant fait une pause et prend son goûter

Un moment de détente et d'énergie avant de commencer les devoirs.



2

Mon enfant fait les devoirs notés dans l'agenda ou dans Pronote

Puis il lit les *bilans des cours du lendemain*.



3

Mon enfant met ses cahiers ou classeurs des cours du lendemain dans son cartable

Et vérifie que le *matériel de sa trousse est au complet*.



4

Je vérifie avec lui que les points 2 et 3 sont faits

Un petit contrôle pour être sûr que tout est prêt pour demain.



5

Je pense à regarder Pronote et son carnet au moins une fois par semaine

Pour suivre les notes, les absences et les informations importantes.



6

Je limite le temps d'écran de mon enfant

Et je récupère *son téléphone chaque soir*.



7

Plus d'écran après 21h

Et je veille à ce que mon enfant ait *entre 9h et 11h de sommeil*.

Collège
Jean Jaurès
Villeurbanne

☀️ ROUTINE DU SOIR ☀️

Pour bien réussir au collège

Chers parents,

Voici les étapes clés pour aider votre enfant à bien s'organiser chaque soir après le collège.



1

En rentrant, mon enfant fait une pause et prend son goûter

Un moment de détente et d'énergie avant de commencer les devoirs.



2

Mon enfant fait les devoirs notés dans l'agenda ou dans Pronote

Puis il lit les *bilans des cours du lendemain*.



3

Mon enfant met ses cahiers ou classeurs des cours du lendemain dans son cartable

Et vérifie que le *matériel de sa trousse est au complet*.



4

Je vérifie avec lui que les points 2 et 3 sont faits

Un petit contrôle pour être sûr que tout est prêt pour demain.



5

Je pense à regarder Pronote et son carnet au moins une fois par semaine

Pour suivre les notes, les absences et les informations importantes.



6

Je limite le temps d'écran de mon enfant

Et je récupère *son téléphone chaque soir*.



7

Plus d'écran après 21h

Et je veille à ce que mon enfant ait *entre 9h et 11h de sommeil*.

Collège
Jean Jaurès
Villeurbanne