

De l'importance du sommeil

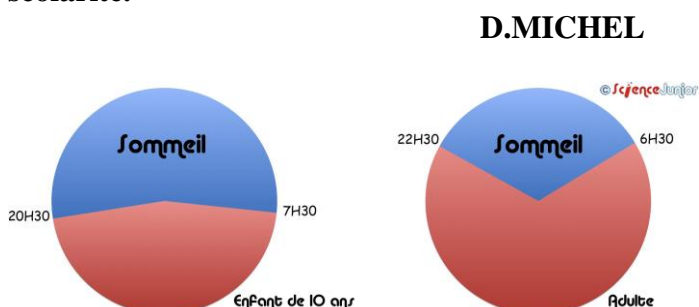
Nous le savons bien en tant qu'adulte, lorsque nous manquons de sommeil, nous sommes plus vulnérables aux maladies, aux sauts d'humeur, aux blessures physiques, aux inattentions et l'on subit notre vie plus qu'on ne la vit. Alors pourquoi en serait-il différemment pour nos jeunes ? Nos ados, en pleine croissance, en pleine mutation physiologique, ont besoin de sommeil. Davantage qu'à l'enfance et qu'à l'âge adulte. Leurs grasses matinées du week-end le prouvent. Alors comment faire pour que leur temps de sommeil nécessaire à la régénérescence physique et mentale soit suffisant dans leur vie quotidienne ?

On peut déjà évoquer l'horloge biologique qui fait que la régularité des heures de couchage favorise l'endormissement alors que la variété des horaires joue l'effet inverse. Se mettre au lit à un horaire régulier permet de s'endormir plus facilement.

Un autre frein au sommeil est l'utilisation des écrans. Ceux-ci, de par l'apport intensif de lumière, couplée à la charge émotionnelle du contenu pouvant en découler, ont un effet excitant non positif sur la somnolence précédent le sommeil. Une hypothèse serait la non utilisation des écrans dans la chambre après le dîner.

L'enjeu du sommeil est réel. Les enquêtes sur ce sujet montrent que 100 % des élèves en situation de réussite scolaire sur la durée sont des élèves qui ont un rythme de sommeil régulier additionné à un temps d'endormissement suffisant.

Voici un levier pour aider vos enfants dans leur scolarité.



APEL

La semaine passée, l'assemblée générale extraordinaire a permis à l'APEL école-collège de constituer son bureau et ainsi de poursuivre ses missions. Voici la constitution du bureau.

Présidente : Véronique Froc

Vice-président : Philippe Lucas

Trésorières : Annaïg Jégou, Sophia Mainardi, Isabelle Josse, Patricia Malgorn

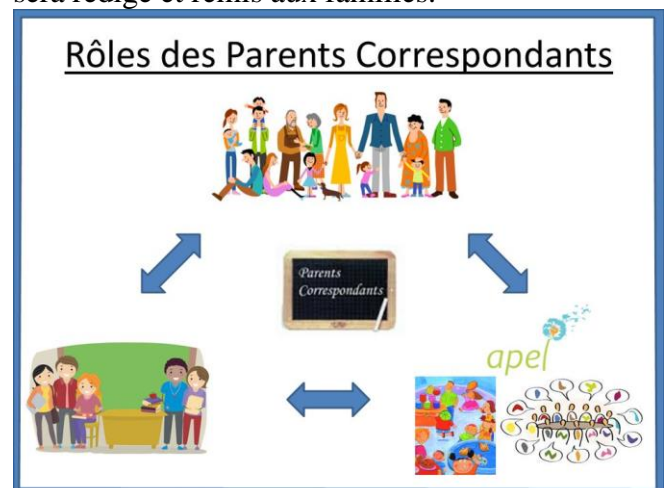
Secrétaires : Marie Séguillon, Angélique Geffroy, Marie Salaun. Merci à eux pour leur investissement.

Nous n'hésiterons pas à les accompagner dans leurs initiatives qui serviront à toutes les familles.



Parents-correspondants

Les parents correspondants des classes se sont réunis cette semaine. Au retour des vacances de la Toussaint, vous recevrez un questionnaire qui servira de préparation au conseil de classe avec les coordonnées des parents-correspondants. A l'issue des conseils de classe, un compte-rendu collectif sera rédigé et remis aux familles.



Réunion de parents

Les réunions de parents vont se dérouler courant novembre. Vous recevez cette semaine une feuille vous permettant de vous inscrire sur des créneaux horaires. Merci de rapporter cette feuille au collège dès le lundi 6 novembre.



Délégués des classes

Les délégués des classes se sont réunis la semaine passée. Ils ont reçu leur feuille de route. Au retour des vacances, ils présenteront leurs propositions dans les domaines suivants : les temps sur la cour, la restauration, le self, le règlement intérieur, les relations entre élèves, avec les adultes.



MIJEC ?

La Mission d'Insertion des Jeunes de l'Enseignement Catholique a pour mission d'écouter, d'aider à l'orientation et à la construction des parcours des élèves qui pourraient en avoir besoin.

Vous pouvez les contacter : mijec-bretagne@ecbretagne.org. Des plaquettes de présentation sont disponibles au collège également.



L'instant « St Yves »

« En Education, il vaut mieux chercher à convertir qu'à punir »



Au fil des jours...

Du vendredi 20 octobre après la classe au lundi 6 novembre le matin : Vacances de la Toussaint

Mardi 7 novembre : 12h15-12h35 : Réunion des délégués de classe au CDI

Vendredi 10 novembre : formation collective des enseignants : pas de classe ce jour-là. (accueil possible des élèves-coupon à compléter)

Lundi 13 novembre : 17h-20h Rencontre parents-professeurs pour les 6èmes

Mercredi 15 novembre : Départemental de cross UGSEL à Merdrignac

Lundi 20 novembre : 17h-20h Rencontre parents-professeurs pour les 5èmes

Mardi 21 novembre : 17h-20h Rencontre parents-professeurs pour les 4èmes

Jeudi 30 novembre : 17h-20h Rencontre parents-professeurs pour les 3èmes



