

→ Mars 2025

A vos agendas !

Lundi 10 mars 2025 : Retour à l'école

Vendredi 14 mars 2025 : Distribution des bulletins aux élèves par la direction

De 15h00 à 17h00 : Distribution des gaufres par l'A.P.

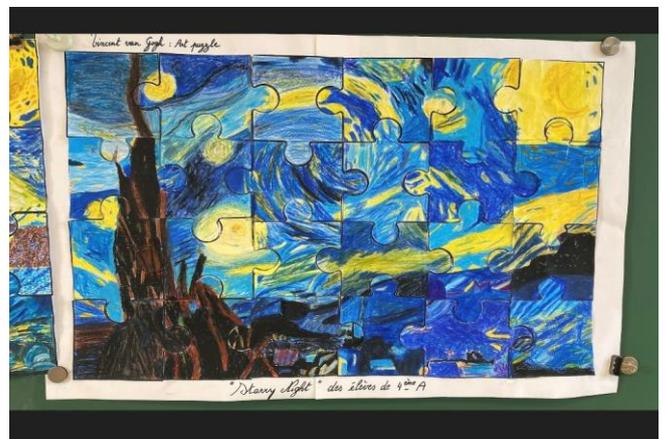
Du lundi 17 mars 2025 au vendredi 21 mars 2025 : Réunions des parents sur invitation uniquement (une circulaire de la part du titulaire de votre enfant suivra)

Mardi 18 mars 2025 à 18h30 : Conférence sur le thème des écrans - A.P.

Jeudi 20 mars 2025 et vendredi 21 mars 2025 : Photos individuelles et de famille (un horaire sera établi prochainement)

Lundi 31 mars 2025 et mardi 1^{er} avril 2025 : Journées pédagogiques (une garderie sera organisée).

***** La fancy-fair de l'école se déroulera le samedi 24 mai 2025 *****



Les élèves de Madame Nathalie (P4A) et Madame Manon (P6A) se sont transformés en artistes. A la manière de Vincent Van Gogh, ils ont travaillé autour de l'œuvre « Starry Night » en Art Puzzle.

Bravo les artistes !

Nous constatons que certains élèves arrivent régulièrement en retard à l'école. Cela influence négativement le début de la journée. Pour rappel, les cours commencent à 8h30. Les élèves doivent être présents à l'école entre 7h30 et 8h25.

Voici les 7 secrets pour arriver à l'heure à l'école : pour bien démarrer la journée et être heureux en famille.

Comment faire pour que le stress n'envahisse pas la journée du matin au soir ?

Arriver à l'heure à l'école, est-ce un éternel défi pour vous ? Voici les 7 secrets !

Certains d'entre nous vont traîner cet effort toute leur vie. Et même parfois, de génération en génération dans nos familles. Et pourtant, **arriver à l'heure d'une façon générale génère une panoplie d'éléments positifs** dans notre vie de famille : les enfants se sentent plus à leur place, plus à l'écoute et sont mieux considérés à l'école, les employés sont pris plus au sérieux, les entrepreneurs sont considérés comme plus "pro" et plus fiables, et votre entourage se sent bien plus respecté et valorisé lorsque vous respectez l'heure d'un rendez-vous.

Arriver à l'heure à l'école est donc un apprentissage ! Alors, voyons comment rendre le départ du matin joyeux et agréable et partageons des **solutions étape par étape** !! A la fin de cet article, vous découvrirez une méthode simple que vous allez adorer, parce qu'elle vous aidera à changer bien des habitudes.

1. Sourire

Souriez dès le réveil et soyez prêt à tout accueillir avec le sourire. Chiche que **la vie vous sourira** ? Parfois, cela vous demandera un peu de recul et de détachement. Mais vous vous énerverez de moins en moins fort, et de moins en moins souvent.



2. Quand et comment réveiller votre enfant

Comment arriver à l'heure à l'école, si vous laissez votre enfant dormir jusqu'à la dernière minute...

Cela vous donne bonne conscience, chers parents, et vous vous dites que c'est préférable que votre enfant dorme le plus possible pour être bien reposé. Si vous vous reconnaissez ici, vous connaissez aussi plusieurs bonnes excuses : il est infernal quand il a trop peu dormi, et il s'est réveillé la nuit, il a été malade, etc. A moins que ce ne soit pour gagner du temps seul.e, ou vous préparer tranquillement...

Et pourtant, il sera vraiment plus facile pour **un enfant d'apprendre à faire les choses détendu, à son rythme**, et sans la pression du temps. Consacrez-lui un moment de qualité au réveil, touchez-le, prenez-le dans vos bras, montrez lui combien il est important pour vous et à quel point vous êtes heureux.e de le voir ce matin. Quand **son réservoir d'amour est bien rempli**, un enfant se lève et s'habille plus facilement, il sera plus disposé à déjeuner et se préparer. Son niveau de motivation pour partir à l'école sera bien plus élevé. Et je vous promets que, si cette astuce vous demande un petit effort au début, ce sera tellement plus fluide que **vous retrouverez tellement de plaisir en famille**, que vous serez bien plus détendu toute la journée. Et surtout, votre enfant apprendra dès aujourd'hui à arriver à l'heure à l'école et partout.

3. S'habiller est un moment délicat !

"Oh, maman, je veux mettre ma robe de princesse !" "Aujourd'hui, je vais en Zorro !"

Pour démarrer à temps à l'école, préparez les vêtements la veille au soir. Cela vous donnera le temps de les choisir avec ou sans votre enfant. Et vous gagnerez un temps précieux le matin. Restez cohérent par rapport à la saison et soyez directif pour qu'il porte des vêtements suffisamment adaptés à la saison.

Vive l'autonomie et le fun bien sûr... mais **votre enfant a besoin que vous fixiez des règles**, même s'il n'a pas l'air d'apprécier !

Et si votre enfant choisit quelque chose d'inadéquat avec les yeux qui pétillent, expliquez-lui clairement et fermement en quoi les autres sont plus adaptés. C'est un apprentissage qu'il fera jusqu'à l'intégration de toutes ces notions. En effet, jusqu'à 15 ans environ, il apprend comment « vivre dans son corps ». Et rappelez-vous que pour sa construction, un vrai « non » est plus rassurant pour lui qu'une attitude floue dans laquelle il cherche les limites. Ce sont ces limites qui lui donneront la structure pour arriver à l'heure à l'école, et pour se sentir en sécurité dans plusieurs domaines de sa vie.

4. Quel déjeuner idéal pour toute la famille

Si un enfant choisit toujours lui-même ce qu'il préfère, il va bien souvent réduire ses goûts à son aliment préféré. **Osez lui faire goûter des choses inattendues et apprenez en famille à observer comment se passe votre digestion** : combien de temps après le petit déjeuner avez-vous faim selon le type d'aliments ? Les écoles de nutrition sont pleines d'idées bien souvent contradictoires... Alors, si vous cherchiez ce qui vous convient le mieux ? Avez-vous mal au ventre juste après ? une heure après ? êtes-vous souvent fatigué pendant la digestion ? avez-vous envie de sucré, etc.

Certains enfants – peut-être les vôtres ? – seraient bien surpris d'apprécier quelques noix, noisettes, amandes (trempées et pelées), ou du pain avec du fromage, un bol de soupe, mixée ou non, ou avec des pois chiches. Une autre idée parfois très appréciée et très pratique avec les flocons d'avoine ou de céréales : faites tremper les flocons la veille dans un lait végétal, avec un peu de cannelle, il suffira de le réchauffer le matin quelques minutes.



Évitez le sucre et les céréales, soi-disant bonnes pour la santé. Elles le sont exclusivement pour la santé du portefeuille de ceux qui les vendent... et ce matin, vous avez un objectif bien loin du leur : vous voulez vous sentir bien et **proposer un déjeuner extra pour les membres de votre famille aussi**. Le sucre et les aliments qui se transforment en sucre, tels que le pain blanc et les céréales blanches, vous donneront envie de sucre environ 2 heures après le repas. Et ensuite, cela vous donnera envie de sucre toutes les deux heures jusqu'au soir. Vous croyez y trouver de l'énergie et c'est tout l'inverse, finalement, cela fatigue complètement votre organisme. Ce qui réduira la qualité de votre attention. La vôtre et celle de vos enfants à l'école.

5. A quelle heure partir ?



Et puis la clé d'organisation numéro 1 pour arriver à l'heure à l'école, c'est de déterminer l'heure à laquelle vous voulez partir... plutôt que de vous focaliser sur l'heure à laquelle vous voulez arriver. Pour cela, comptez le temps qu'il vous faut pour le trajet et ajoutez-lui 10 à 15 minutes pour savoir à quelle heure **vous choisissez de partir**. Par exemple : vous voulez être à l'école à 8h20, et votre trajet dure 10 minutes, prévoyez de partir à 8h05. Vous verrez que c'est super efficace pour apprendre à vous mettre **dans le rythme**. Cela vous permettra d'accueillir les p'tits couacs inévitables dans la bonne humeur.

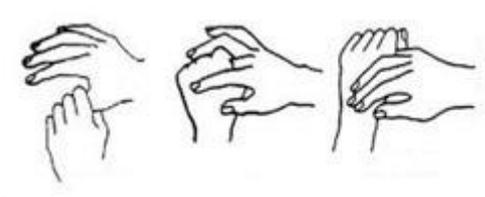


6. Communiquer de façon positive

Enfin, apprenez à communiquer de façon positive avec vos enfants. Dites-leur que **vous allez arriver bien à l'heure aujourd'hui**. Écoutez-vous, et ne dites plus jamais que vous allez arriver en retard. **Appréciez chaque progrès accompli** et s'il en reste à faire, focalisez-vous sur un à la fois, toujours de façon positive.

7. Pour vous aider « sans effort » à arriver à l'heure plus facilement

Choisissez votre moment idéal : le soir au coucher, la nuit lors des insomnies, le matin au réveil, à une pause de journée... à votre meilleure convenance. Installez-vous tranquillement et tenez votre pouce gauche dans votre main droite durant quelques minutes, sans masser ni frotter. Juste tenir. Et observez la détente vous gagner. Ensuite, tenez votre majeur gauche, puis votre auriculaire gauche. Si ceci vous fait du bien, ce dont je ne doute pas une seule minute... vous pouvez faire la même chose à droite. Juste après, ou un peu plus tard.



Simplement tenir votre pouce vous aidera à faire fondre l'inquiétude. Mais suivre cette petite séquence vous aidera encore davantage. Et partagez ce moment bien-être en famille. Vous y vivrez de plus en plus heureux.

Source : www.heureuxenfamille.com

Chers parents,

L'Association des parents a le plaisir de vous inviter le mardi 18 mars 2025 à partir de 18h30 pour une conférence abordant l'usage des écrans chez nos enfants. Celle-ci est organisée en collaboration avec l'UFAPEC et l'ASBL Média Animation, et ce, au sein de l'école.

L'USAGE DES ÉCRANS CHEZ NOS ENFANTS

Régionale UFAPEC - 18 mars 2025

à Bruxelles (Anderlecht) à 18h30

Où : A l'institut Notre Dame Drève des Agaves, avenue d'Itterbeek, 232 à 1070 Bruxelles. Bus 53 et 46

Intervenant : Yves Collard de l'asbl Média Animation

Organisation : l'association des parents de l'institut Notre Dame Drève des Agaves en collaboration avec l'UFAPEC et l'asbl Média Animation

Paf : gratuit mais inscription obligatoire

Inscription via ce lien ou le QR Code avant le 17 mars 2025: <https://forms.office.com/e/qKqtbmqPwp?origin=lpLink>

L'inscription est obligatoire via le lien suivant : [Régionale de Bruxelles- Conférence Médias - Le mardi 18 mars 2025 à 18h30](#)