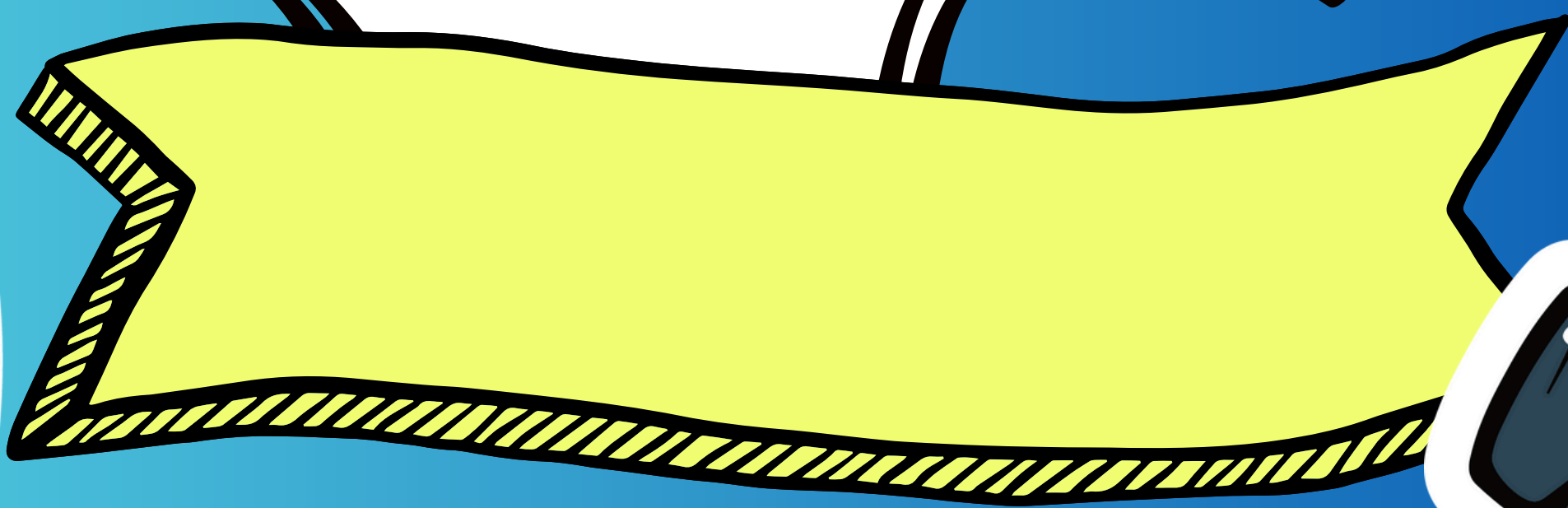
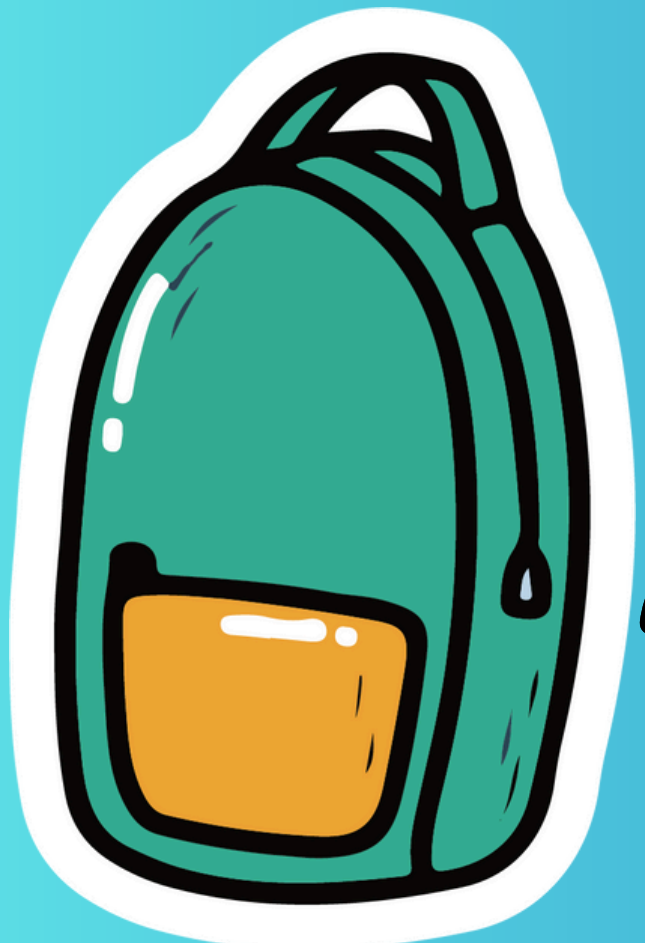




# MINUTE GAGNANTE



# **LES capsules “Minute Gagnante”**

**Ce sont :**

- Des activités, des idées, des conseils à appliquer facilement au quotidien**
- Des suggestions pour faciliter les échanges avec vos enfants.**
- Des moments de plaisir partagé qui exigent peu de temps chaque jour**

**Bonne Année**



**Qui dit retour des Fêtes, dit reprendre de bonnes habitudes.**

**Dans cette capsule nous allons aborder seulement la routine du sommeil, puisque c'est la plus importante.**

**En effet, un sommeil de qualité, permet :**

- **De consolider les apprentissages faits à l'école**
- **D'améliorer la capacité de concentration**

**Il est donc important de prévoir cette transition quelques jours avant le retour à l'école.**