

Saviez-vous qu'un sommeil réparateur améliore la réussite éducative de votre enfant ?



La démarche ÉKIP est une initiative du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets, du milieu communautaire et du réseau de la santé et des services sociaux qui travaillent main dans la main afin d'outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent.

SIGNES D'UN SOMMEIL INSUFFISANT



Besoin de stimulants
(ex: boisson énergisante...)



Difficultés à sortir du lit



Difficultés relationnelles
(pairs, enseignants...)



Besoin d'alarme pour se réveiller



Irritabilité, impatience, mauvaise
humeur



Diminution capacités d'apprentissage

IMPACTS D'UN SOMMEIL INSUFFISANT



Moins bonne mémoire



Baisse de la créativité



Moins bonne santé



Plus d'impulsivité



Plus d'erreurs de jugement



À ne pas oublier!



Pour débiter l'année scolaire du bon pied, soyez attentifs aux signes de sommeil insuffisant chez votre enfant. Si le besoin de sommeil de votre enfant est comblé, vous en verrez les effets positifs sur son comportement et son humeur.