

Jamhour, le 3 décembre 2015

Chers Parents,

Nous avons remarqué que la majorité des élèves en classe de 3^e et de 4^e n'arrivent pas à se concentrer en classe. Souvent, ils sont à moitié endormis le matin ; très fatigués à cause du manque de sommeil, ils passent une mauvaise journée.

Comme les adolescents ont besoin de dormir en moyenne 9 heures par nuit et qu'ils doivent se lever tôt à cause du rythme scolaire, nous vous invitons à réfléchir sur les points et les conseils suivants :

- Limiter le temps de votre enfant devant l'ordinateur ou sur les réseaux sociaux ;
- Restaurer un rythme favorable à un sommeil de qualité en limitant les sorties en cours de semaine et en favorisant des activités calmes avant le coucher ;
- En cas d'une surcharge de travail, aider votre enfant à mieux s'organiser en lui apportant un soutien scolaire, voire même psychologique ;
- Si les difficultés à s'endormir proviennent d'une anxiété trop vive, essayer avec votre enfant d'en identifier les causes et tenter de l'apaiser ;
- Ne pas hésiter à consulter un médecin généraliste si le problème continue ou s'aggrave.

Nous sommes à votre disposition pour toutes informations supplémentaires.

Maya Ksayer, Préfet des 3^e et 4^e

Claudia Abi-Harb, Psychologue des moyens

Saint Luc (4e & 3e) [1]

Circulaires [2]

Parents [3]

Source URL (modified on 29/01/2016 - 07:26): <http://www.ndj.edu.lb/parents/circulaire-sommeil-20151203>

Links

[1] <http://www.ndj.edu.lb/prefecture-saint-luc>

[2] <http://www.ndj.edu.lb/circulaires>

[3] <http://www.ndj.edu.lb/parents>