



Accueil - Les habitudes de vie et les  
apprentissage

## LES HABITUDES DE VIE ET LES APPRENTISSAGES

Les habitudes de vie peuvent être abordées en réunion avec les parents, premiers éducateurs de leur enfant. C'est l'occasion de leur offrir des ressources complémentaires et de mieux saisir l'impact des habitudes de vie sur les apprentissages.

### EN BREF

- Aborder les habitudes de vie tout en respectant les différences culturelles des familles.
- Présenter l'ensemble des actions menées par l'école.
- Animer la réunion avec les parents.
- Traiter des actions et des initiatives menées essentiellement par les parents.

### Les habitudes de vie, des enjeux majeurs pour les parents d'élèves

Les habitudes de vie influant sur la santé, concernent essentiellement l'alimentation et l'activité physique, le sommeil, le repos et la détente, l'hydratation et la respiration, les relations aux autres et l'utilisation des écrans. **Plus l'enfant sera en bonne santé à l'école et plus facilement il apprendra.**

Un enfant qui manque de sommeil, n'a pas mangé le matin ou le midi, qui n'est pas à l'aise dans sa relation avec les autres enfants ou qui ne pense qu'à jouer sur sa tablette, n'aura pas toute la disponibilité nécessaire pour ses apprentissages.

**Il est donc essentiel de construire ensemble, parents et professeurs, les meilleures conditions possibles pour l'enfant.**

### Une rencontre co-animée avec un parent d'élève

**Les habitudes de vie étant liées à la vie privée de chaque famille, il est nécessaire d'aborder ces questions avec le plus grand respect des différentes cultures familiales.**

Vous pouvez co-animer ce débat avec un parent pour montrer qu'il s'agit de traiter ce sujet en coéducation.

Vous trouverez dans [le mémo "Favoriser les apprentissages grâce aux habitudes de vie"](#) l'outil d'animation de type "Blason" pour favoriser les échanges avec les familles.



## **ASTUCE MALLETTE**

**Précaution : ne jamais isoler une personne qui aurait un point de vue ou des habitudes très différentes du groupe. S'appuyer sur le fait qu'il n'existe pas un seul parent qui ne souhaite la bonne santé et la réussite scolaire de son enfant. Chercher à comprendre le fond des arguments.**

## **Répondre aux préoccupations des parents**

Dès l'entrée à l'école maternelle, ces questions sont au cœur des préoccupations des parents et des enseignants, c'est l'occasion de créer une confiance mutuelle autour de l'enfant.

**Dans la "Mallette des parents", plusieurs fiches sur ces sujets donnent l'état des lieux des connaissances ainsi que des astuces :**

- [Les bienfaits du sommeil pour les enfants](#)
- [La place de l'alimentation dans les apprentissages](#)

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

**Quelques références et programmes évalués positivement :**

- [Les espaces thématiques du site santé publique France](#)
- [Un programme d'éducation au sommeil pour les enfants du primaire testé dans des écoles de Lyon et validé](#)
- [L'opération pièces jaunes "le sommeil toute une aventure"](#)
- [Un guide pédagogique élaboré en partenariat avec la Ligue contre le cancer d'Indre et Loire abordant tous ces sujets](#)

Publié le 23 avril 2020