SEMAINE 1 : ORGANISATION ET HORAIRES

Cette première semaine sera cruciale pour toute notre communauté scolaire. Nous vous prions de lire attentivement ces informations afin de garantir une rentrée réussie et sans stress !



ENTRÉE
7h40 : Entrée des élèves de tous niveaux.

Cas particulier du CP :
La moitié du groupe sera présente mercredi, et l'autre moitié jeudi. Les élèves attendus mercredi et ceux attendus jeudi ont été prévenus individuellement. Mercredi et jeudi, les enfants qui le nécessitent pourront être accompagnés jusqu'à leur classe.

Vendredi, tous les élèves du CP auront cours et ils iront seuls jusqu'à leur classe.

SORTIE
CP : 13h30 CE1 : 13h40 CE2 : 13h50 CM1 : 14h00 CM2 : 14h10

À compter du lundi 9 février, nous reprendrons notre horaire de sortie habituel à 14h10 pour tous.

Nous vous rappelons l'importance d'arriver à l'heure, afin d'éviter que votre enfant ne soit stressé dès le début de la journée et qu'il n'ait à vous attendre en fin de journée.
Une bonne organisation à la maison et la prise en compte de la circulation en ville vous permettront de respecter les horaires scolaires.



NUTRITION ET SOMMEIL

Nous sommes là pour vous aider à aborder cette nouvelle année le plus sereinement possible. L'instauration d'une routine est la base de notre travail d'équipe.

LA NUTRITION : CLÉ DE LA CROISSANCE ET DE LA SANTÉ



Une bonne alimentation est essentielle pendant l'enfance : elle fournit l'énergie et les nutriments nécessaires à la croissance, à l'apprentissage et au jeu en pleine forme. Choisir une alimentation équilibrée, variée et nutritive, c'est investir dans leur bien-être présent et futur.

Dans le cadre de notre engagement en tant qu'établissement scolaire envers la santé et la protection de l'environnement, nous invitons les familles à préparer des collations et des déjeuners avec des aliments frais, naturels et peu transformés, en minimisant l'utilisation de produits emballés dans du plastique.
Nous vous rappelons également l'importance de toujours apporter une bouteille d'eau réutilisable, pour favoriser une bonne hydratation tout au long de la journée.
Recommandations pour promouvoir de bonnes habitudes alimentaires :
Proposez les repas et les collations à heures fixes, en limitant le grignotage en dehors des repas.
Évitez que les enfants mangent en courant ou en jouant : les asseoir à table prévient les risques d'étouffement et leur apprend à savourer leur nourriture calmement.
Rendez les repas agréables : évitez de faire pression sur votre enfant pour qu'il mange plus que nécessaire et limitez le temps passé devant les écrans, en encourageant les conversations en famille.
Montrez l'exemple : les enfants imitent ce qu'ils voient. Si vous adoptez de saines habitudes alimentaires, votre enfant apprendra naturellement à faire de même.
Contrôlez les portions et les types d'aliments : trop de grignotages tout au long de la journée diminuent l'énergie.

Pour plus d'idées et de conseils pratiques, nous vous invitons à regarder l'enregistrement de l'École des parents avec la nutritionniste Marisol Chavarría (2025).

AU FRANCO, NOUS ENCOURAGEONS UNE ALIMENTATION SAINE

- Nous encourageons les familles à donner à leurs enfants des collations/déjeuners sains en portions adaptées aux enfants.
- Évitez les aliments sucrés et/ou ultra-transformés
  - En primaire, les élèves reçoivent les félicitations de leur enseignant et de leurs camarades de classe le jour de leur anniversaire. Les gâteaux et/ou les bonbons remis par la famille ne sont pas autorisés.

LE SOMMEIL : UN PILIER DU BIEN-ÊTRE ET DE L'APPRENTISSAGE

Le sommeil est essentiel à la santé, surtout pendant l'enfance, période de croissance et de développement rapides pour le corps et le cerveau. Bien dormir renforce non seulement le système immunitaire, mais améliore aussi la concentration, la mémoire et l'humeur, favorisant ainsi l'apprentissage scolaire.

Même si de nombreux enfants se sentent « grands », ils ont toujours besoin de routines claires et du soutien d'un adulte pour bien dormir.
Recommandations pour une bonne routine de sommeil, selon l'Organisation mondiale de la santé :

⏱ Combien d'heures devraient-ils dormir ?

Enfants âgés de 6 à 11 ans : 9 à 11 heures de sommeil continu par nuit.

Ces recommandations émanent de l'OMS et d'organisations spécialisées dans la santé du sommeil des enfants.



LYCÉE FRANCO-COSTARICIEN

Année scolaire 2026

NUTRITION ET SOMMEIL

Nous sommes là pour vous aider à aborder cette nouvelle année le plus sereinement possible. L'instauration d'une routine est la base de notre travail d'équipe.



🌟 Pourquoi est-ce important ?

Il améliore l'attention, la mémoire et l'apprentissage.

Elle réduit l'irritabilité et favorise un meilleur comportement.

Il renforce le système immunitaire.

Il favorise la croissance physique et le développement cérébral.

🛏️ Routine de sommeil en 9 étapes

Environnement paisible : 30 minutes d'activités relaxantes avant le coucher.

Pas d'écrans : évitez les tablettes/téléviseurs 90 minutes avant.

Horaires fixes : même heure de coucher et de réveil, même le week-end.

Préavis : rappelez l'heure 30 minutes avant, puis 10 minutes avant.

Proposez de petits choix : choisir un pyjama, un livre d'histoires ou une peluche.

Routines quotidiennes stables : repas et jeux à heures similaires.

Chambre idéale : calme, sombre, bien aérée et confortable.

Lit réservé au sommeil : ne pas l'utiliser pour jouer à des jeux vidéo ou regarder la télévision.

Rituel relaxant : une histoire, une musique douce ou une conversation affectueuse.

L'OMS recommande de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans de loisirs (télévision, tablettes, téléphones portables).
Pour les enfants de 2 à 4 ans, limitez le temps passé devant les écrans à une heure maximum par jour de contenu de haute qualité, en compagnie d'un adulte.
Pour les enfants de 6 ans et plus, l'OMS ne fixe pas de limite universelle spécifique, mais elle recommande d'établir des limites cohérentes afin que l'utilisation récréative des écrans n'interfère pas avec le sommeil, l'activité physique ou d'autres comportements sains.
L'utilisation excessive des écrans peut perturber considérablement le sommeil, affecter l'attention, la mémoire et le développement global.
Concernant les réseaux sociaux (Instagram, TikTok, YouTube), bien qu'il n'existe pas de règle mondiale concernant l'âge d'utilisation fixée par l'OMS, de nombreux experts et réglementations nationales recommandent de ne pas les autoriser avant l'âge de 13 ans, ou de les utiliser sous surveillance et avec des restrictions claires.

Pour plus d'idées et de conseils pratiques, nous vous invitons à regarder l'enregistrement de l'École des parents avec la psychologue Ana Sofía Ruiz (2025).



TRANSPORTS ET STATIONNEMENT

Vous trouverez ci-dessous des informations importantes pour faciliter votre accès à l'école.



UTILISATION DU STATIONNEMENT

ENTRÉE
Le parking ouvre à 7h00. Les enfants restent sous la responsabilité de leur famille jusqu'à l'ouverture des portes bleues à 7h15.

SORTIE
Le parking ouvre à 13h40.
Nous vous prions de bien vouloir quitter immédiatement le parking avec votre véhicule une fois votre enfant parti, afin d'éviter les embouteillages.

BRIGADE DES PARENTS

Depuis la rentrée 2023, la « Brigade des Parents » accompagne la communauté scolaire dans la gestion du parking et l'aménagement de la zone de dépose-minute. C'est la meilleure façon de garantir un stationnement fluide et respectueux. Pour participer, vous pouvez les contacter à l'adresse brigada.lfc@franco.ed.cr

Cette collaboration se poursuivra en 2026, et nous tenons à rappeler à l'ensemble de la communauté étudiante et aux familles les aspects essentiels pour maintenir l'efficacité et la sécurité du processus de dépose-minute des élèves :

Veuillez patienter dans la file d'attente avant de déposer les élèves : nous demandons aux parents de ne pas déposer leurs enfants avant d'avoir atteint la zone de dépose désignée.

- Ne déposez pas les élèves ailleurs que dans les zones prévues à cet effet : nous rappelons aux parents que les enfants, même les plus âgés, doivent être déposés uniquement aux endroits désignés, pour la sécurité de nos élèves.
- Le conducteur doit rester dans son véhicule : nous demandons aux conducteurs de ne pas en sortir. Si les élèves ont besoin d'aide pour porter des objets lourds, les membres de la brigade se feront un plaisir de les aider.
- Placement des effets personnels : Nous vous prions de bien vouloir placer les sacs et les boîtes à lunch des élèves sur les sièges avant, plutôt que dans le coffre.
- Optimisation de la zone de dépose-minute : Tirons le meilleur parti de cette zone et de l'aide des membres de la brigade pour réserver des places de stationnement à ceux qui ont vraiment besoin de descendre avec leurs enfants.
- Nous vous rappelons l'importance d'arriver avant 7h40, afin que les cours puissent commencer à l'heure et que les enfants arrivent dans le calme.



Nous savons que cette première semaine sera intense et relativement compliquée en ce qui concerne le stationnement et la circulation aux abords de l'école. Nous vous remercions de votre coopération.

Nous comptons sur le soutien des familles pour une utilisation appropriée du parking et pour maintenir en permanence une attitude positive, respectueuse et responsable pour le bien-être de la communauté.

ÉQUIPEMENT ET UNIFORME

Il ne nous reste que quelques jours avant le début !



UNIFORME

Les élèves de maternelle porteront la blouse de la couleur correspondante dès leur premier jour d'école et chaque fois qu'ils assisteront aux cours.

Couleur de la blouse :
TPS JAUNE
PS ROUGE
MS BLEUE
GS VERTE

La blouse doit porter l'écusson de l'école et le nom de l'élève uniquement. En dessous, les élèves porteront des vêtements confortables et adaptés à la journée scolaire. Des chaussures de sport fermées, faciles à enfiler et à retirer, sont recommandées.

MATÉRIEL

Le premier jour de classe, les familles des élèves de maternelle doivent apporter tout le matériel figurant sur la liste et le remettre à l'assistant(e) et/ou à l'enseignant(e) de chaque classe. Tout le matériel doit être étiqueté avec le nom de l'élève et son niveau scolaire.

Nomenclature du matériel

Tout le matériel doit être étiqueté au nom de l'élève, et seul le matériel demandé par l'établissement scolaire sera autorisé.

OBJETS DE VALEUR

L'établissement décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommage d'objets de valeur, d'appareils électroniques, de montres connectées, de sommes d'argent importantes ou d'autres objets non nécessaires aux activités scolaires.
Seuls les matériels demandés en début d'année scolaire ou indiqués ultérieurement par l'équipe pédagogique seront autorisés.
Tout autre objet, y compris les jeux ou les jouets, ne sera pas autorisé à l'intérieur de l'établissement.





RÉUNIONS PARENTS-PROFESSEURS



PLANIFIEZ-LES !

TPS - PS : Lundi 16 février, 16h00

GS : Lundi 16 février, 17h00

MS : Mercredi 18 février, 16h00

CP : Mercredi 18 février, 17h00

CE1 : Mardi 24 février à 16h00

CE2 : Mardi 24 février, 17h00

CM1 : Jeudi 26 février, 16h00

CM2 : Jeudi 26 février, 17h00





LYCÉE FRANCO-COSTARICIEN

Année scolaire 2026