

LES CONSEILS DE VOTRE DROGUERIE



Publication spéciale
gratuite dans votre
droguerie.

A L'ÉCOLE!

Le succès de la boîte à 10 heures
De l'utilité de transgresser les règles
A s'en arracher les cheveux!

Sommaire

Echantillon de lecture

4 Les brèves

4 «La boîte à 10 heures»

Il est important d'apprendre à s'alimenter correctement dès l'enfance. Explication.

11 Difficultés de concentration

Le manque de sommeil est souvent à l'origine des problèmes d'attention.

14 Un chemin pour apprendre

Les parents qui conduisent leurs enfants à l'école ne leur rendent pas service.

17 La transgression est un message

En enfreignant les règles, l'enfant veut communiquer quelque chose à ses parents.

20 Des aides douces pour contrer la peur

Les remèdes naturels et les rituels permettent de surmonter bien des épreuves.

24 De la musique pour rythmer l'enfance

Jouer d'un instrument fait partie de la culture générale.

28 Harcèlement: tolérance zéro

Le mobbing n'est pas juste un tour de sale gamin. Les parents et les enseignants doivent intervenir.

33 Des idées pour lutter contre la sédentarité

Le projet HipFit aide les enfants en surpoids à retrouver le plaisir de bouger.

36 Un vrai conte... de filles!

Des activités sportives à l'intention des enfants défavorisés.

41 Classes multiculturelles

Un défi pour les enseignants, une banalité pour les élèves.

45 A s'en arracher les cheveux!

Les poux ne disparaissent pas spontanément, mais on peut s'en débarrasser. La preuve!

47 La reine des couleurs

Les filles ne veulent qu'une chose: du pink, du pink et encore du pink!

«Le premier jour d'école - c'était comment?»

Des élèves et des membres du personnel du jardin d'enfants et de l'école primaire des Prés Walker, à Bienne, répondent à cette question.

Petite boîte, grands effets

Depuis quelques années, une petite boîte bleue fait fureur dans les jardins d'enfants bernois. Son nom: le «Znüni-box». Elle symbolise la volonté des milieux scolaires de contribuer à de meilleures habitudes alimentaires chez les enfants.

«Le projet Znüni-box a débuté en 2008 dans neuf jardins d'enfants de la capitale», explique Manuela Rüttimann, responsable du projet auprès du Service de la santé de la ville de Berne. Une petite boîte permettant aux élèves d'emmener chaque matin des aliments sains plutôt que des gâteaux ou des barres chocolatées: rien de bien révolutionnaire en soi, mais une mesure bien plus globale que les fameuses pommes ou tranches de pain distribuées au temps jadis et aujourd'hui encore à l'occasion de semaines spéciales dans les écoles. «Suite à de nombreuses demandes émanant du corps enseignant», poursuit Manuela Rüttimann, «nous avons repris le concept mis en place par la clinique dentaire de la ville de Bâle et l'avons adapté. Nous voulions mettre sur pied un projet non pas axé sur l'aspect sanitaire ou la morale, mais sur le côté ludi-

que. Avec l'aide de leurs parents, les enfants remplissent chaque matin leur «Znüni-box», autrement dit leur «boîte à 10 heures», à l'aide d'une feuille explicative illustrant les aliments sains qui entrent en ligne de compte».

Un effort commun

Outre la fameuse boîte bleue remise aux élèves lors du premier jour d'école, le projet englobe les éléments suivants:

- des modules de formation destinés aux enseignants comprenant non seulement des données de base sur une alimentation saine, mais aussi une vision élargie du rôle de la nourriture dans la société (nourriture et émotions, globalisation, commerce équitable, bio, etc.) ou des facteurs ethniques («müesli plutôt que falafel?»)
- des soirées d'information destinées aux parents.

«Les premières expériences n'ont donné que des réactions positives», poursuit Manuela Rüttimann. «Les élèves, quasi sans exception, participent avec plaisir.» Et les

Hans-Rudolf Senn, concierge de l'école

«Je me réjouissais d'aller à l'école. Ma mère m'avait accompagné les premiers jours. Pour m'aider à m'orienter, elle m'avait dit que je devais aller en direction de la ville et tourner vers la pile de bois. Nous avions un concierge super à l'école; il a certainement eu une influence sur le choix de ma profession.»

Echantillon de lecture

