



MA CHECKLIST

pour une rentrée zen



Un mois avant la rentrée

- Vérifier les dates exactes de rentrée selon le niveau scolaire
- Faire le point sur les fournitures scolaires recyclables
- Réserver les rendez-vous médicaux (ophtalmo, dentiste, etc.)
- Penser aux inscriptions périscolaires (cantine, garderie, activités)
- Revoir le budget de rentrée : cartable, vêtements, transport, etc.

Deux semaines avant

- Faire les courses de rentrée (sans les enfants)
- Réorganiser la chambre ou l'espace de travail
- Réimprimer ou récupérer les listes de fournitures officielles
- Commander les livres ou manuels s'ils ne sont pas fournis
- Vérifier les horaires des transports scolaires



Une semaine avant

- Faire un tri dans les vêtements et chaussures
- Préparer les tenues pour les premiers jours
- Marquer les affaires au nom de l'enfant
- Reprendre un rythme de sommeil adapté
- Réviser en douceur : lecture, jeux éducatifs, révisions légères



La veille de la rentrée

- Préparer le sac avec tout le nécessaire
- Prendre un moment calme pour parler de la rentrée
- Préparer un petit déjeuner spécial
- Couchez les enfants tôt... et respirez !

Le jour J

- Se lever un peu plus tôt pour éviter le stress
- Prendre un bon petit-déjeuner en famille
- Vérifier que tout est dans le sac
- Faire une photo souvenir de la rentrée

