

ORGANISER UN CADRE DE TRAVAIL

Prévoir un temps et un espace pour le travail de l'enfant qui soit calme. S'il se met au travail dans de mauvaises conditions, cela impactera sur la qualité de son travail.

Mettre à disposition de l'enfant un lieu calme avec un bureau, une table afin que l'enfant ait l'espace suffisant pour faire son travail personnel, mais aussi dans un espace silencieux (pas de télé à proximité, de fonds sonores, ...) afin qu'il soit le moins distrait possible.

VEILLER A LIMITER LE TEMPS D'ECRAN :

Passer du temps devant les écrans oui Mais il faut **limiter la durée**.

Des conséquences sur la forme physique et sur le développement social et mental :

- Complication sur l'apprentissage des compétences fondamentales (retard sur le langage, relations sociales instables, ...)
- Capacité d'attention et de concentration réduite.
- Impact sur le comportement de l'enfant : visionner des contenus inappropriés (violence dans les jeux ou à la télévision).

⇒ *Il est recommandé pour les enfants de 5 à 17 ans une durée limitée à 2 heures par jour, qui peut se répartir sur la journée.*

VEILLER A RESPECTER LE RYTHME DE SOMMEIL DE L'ENFANT :

Le sommeil est **un besoin fondamental** de l'enfant. Il est essentiel au bon développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages.

Les bienfaits :

- Renforcer ses capacités de mémorisation
- Une meilleure concentration
- Une forme physique et morale plus importante
- Un système immunitaire renforcé

Recommandations : Enfants entre 6 et 13 ans → **9 à 11 heures par nuit.**

