

INFORMATION AUX PARENTS

Bonjour à tous,

Notre quotidien est bouleversé par la progression de l'épidémie et les enfants sont capables de le comprendre mais il est nécessaire de respecter quelques règles de vie que je me permets de vous rappeler.

-SOMMEIL : il est primordial avec horaires de lever & coucher réguliers au plus proche des habitudes du rythme scolaire. Il faut savoir que c'est dans la première partie du sommeil que le système immunitaire de l'enfant est régénéré. N'oubliez pas l'importance du sommeil chez l'adolescent également, qui a tendance à avoir une heure de coucher trop tardive, c'est l'occasion de changer ses mauvaises habitudes!

-ALIMENTATION : Profitez de cette période pour prendre un bon petit déjeuner calmement, sans la précipitation des jours d'école et sans exposition aux écrans. Déjeunez à heure régulière avec une alimentation équilibrée. Evitez les grignotages.

-ACTIVITE PHYSIQUE : Gérer la nécessité de courir et se dépenser dans des logements exigus sera compliqué, mais soyez inventifs et improvisez un petit cours de gym à la maison.

-APPRENTISSAGES : Privilégiez la matinée pour le travail scolaire, créneau de la journée où l'enfant est le plus disponible.

Les après-midis doivent être plus allégés, favorisez les apprentissages par les jeux si c'est possible pour les plus jeunes.

Chez les adolescents, les matières demandant davantage de concentration doivent être abordées plutôt le matin, même si les après-midis restent également dédiés aux apprentissages.

-ATTENTION A LA SUREXPOSITION AUX ECRANS : Smartphone, TV, tablette, ordinateur, consoles de jeux.

Les programmes, temps d'exposition, horaires doivent être réglementés et surveillés attentivement par les parents.

Pour rappel et bien entendu en dehors de l'utilisation du numérique à des fins scolaires.

- pas d'écran avant 3 ans,
- dessins animés courts uniquement (pas de tablette, smartphone, consoles) pour les 3-6 ans et en fréquence exceptionnelle,
- tablette, smartphone et TV sous contrôle de durée et restriction d'âge à raison de 30 minutes par jour max pour les 6-9 ans
- 1 heure par jour max en évitant les contenus violents pour les 9-12 ans
- 1 à 2 heures par jour max avec contrôle des contenus pour les plus de 12 ans.

Ces règles simples peuvent sembler difficiles à respecter pour les parents en cette période de confinement, surtout pour ceux qui télétravaillent. Il en va cependant de la santé physique et psychique des enfants avec des répercussions importantes sur le développement psychomoteur et les apprentissages.

Profitez de cette période en famille à la maison pour privilégier la communication verbale, le langage, les jeux de rôles, les jeux de société, la lecture, l'observation, la préparation des repas ensemble, les activités manuelles...

L'ennui est une activité en soi, permettant aux enfants de développer leur imagination et créativité.

J'ai bien conscience que cette période inédite va chambouler notre mode de vie à tous, et risque d'être compliqué à vivre quotidiennement, mais essayons de l'exploiter positivement et réapprenons à vivre ensemble en famille.

Et bien évidemment, aérez votre intérieur 10 minutes matin et soir minimum, et continuez à mettre en pratique les gestes barrières préconisés, même à domicile.

Bon courage à tous et prenez soin de vous.

Dr Manuela Condet
Médecin Education Nationale
Courbevoie