

EPFL message à rapporter à la maison

- ✓ Le travail/apprentissage doit être adapté à une capacité d'attention limitée (l'âge)
- ✓ Évitez les distractions (whatsapp, facebook)
- ✓ Chance : en dirigeant l'attention, les distractions potentielles ne jouent aucun rôle.

EPFL message à rapporter à la maison

Que **ne faut-il pas** faire avant d'aller au lit, pendant le sommeil?



Keep the bedroom dark, quiet, and at a comfortable temperature

- pas de films excitants avant aller au lit
- pas de TV pendant le sommeil
- pas de musique pendant le sommeil
- ne pas trop manger avant de dormir

EPFL FAQ

....Combien de temps peut un enfant rester concentré?

Enfant a l'âge	Durée moyenne de la concentration
5-7 ans	jusqu'à 15 minutes
7-10 ans	jusqu'à 20 minutes
10-12 ans	jusqu'à 25 minutes
12-16 ans	environ 30 minutes

Règle d'or: un enfant peut se concentrer sur l'apprentissage en multipliant l'âge par deux en minutes

EPFL message à rapporter à la maison

La réception de quelque chose d'appris peut être mieux soutenue par la récompense (par rapport à la punition ou par rapport à sans feedback)!

POSITIVE FEEDBACK

EPFL message à rapporter à la maison

Pas forcément une 'démence digitale' lors de l'utilisation d'ordinateurs

Mais il faut faire attention

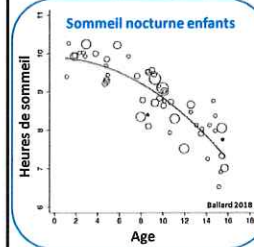
- ✓ trop de jouer, SMS, whatsapp, facebook (>3h, attention)
- ✓ sélection des jeux
- ✓ le risque de dépendance avec toutes ses conséquences
- ✓ point de litige permanent parents-enfants

ouvre la possibilité

- ✓ se familiariser avec la technologie moderne
- ✓ former des nouvelles compétences
- ✓ former des compétences pour faire des bons choix
- ✓ former la capacité de prise de décisions

EPFL FAQ

....Combien des heures il faut dormir?



Sommeil nocturne enfants

Age	Heures de sommeil
4 ans	ca. 11,5 heures
5 ans	ca. 11 heures
6 ans	ca. 10,75 heures
7 ans	ca. 10,5 heures
8 ans	ca. 10,25 heures
9 ans	ca. 10 heures
10 ans	ca. 9,75 heures

enfants en maternelle

Age	Heures de sommeil
4 ans	ca. 11,5 heures
5 ans	ca. 11 heures

écoliers plus âgés


Age	Heures de sommeil
11 ans	ca. 9,5 heures
12 ans	ca. 9,25 heures
13 ans	ca. 9,25 heures
14 ans	ca. 9 heures
15 ans	ca. 8,75 heures
16 ans	ca. 8,5 heures

EPFL message à rapporter à la maison

Pourquoi le sommeil est-il important pour l'école et l'apprentissage ?

- mieux garder les choses nouvellement apprises
- reposé
- plus concentré
- on peut être plus attentif en classe
- mieux jouer pendant la pause
- meilleure humeur
- Dormir rend plus intelligent !!!!! (des enfants plus qu'avec des parents...!)

EPFL Fonctions du sommeil




Ce qui se passe quand vous dormez

- Les souvenirs sont consolidés et stockés (nécessaires à l'apprentissage)
- La capacité de concentration et d'attention est rétablie.
- Le métabolisme est régulé
- Reparation et récupération musculaire
- Maintenir une bonne santé physique et mentale

EPFL Suggestions

montrer l'exemple!



- ne pas immédiatement jouer après une phase d'apprentissage
- surtout pas des jeux émotionnellement très significatifs
- limiter le temps de jeu, accord établi
- mais aussi permettre aux enfants de décider comment passer leur temps libre (inclus jeux vidéos)
- 'diaboliser' n'aide pas
- valoriser d'autres activités (entre amis, avec les parents, avec les frères et sœurs, avec le sport)
- n'est pas un baby-sitter