

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?



- 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 à 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

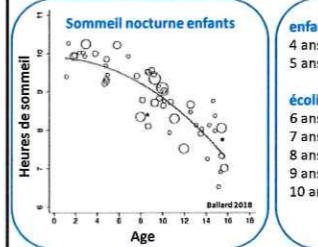
- ✓ se familiariser avec la technologie moderne
- ✓ former des nouvelles compétences
- ✓ former des compétences pour faire des bons choix
- ✓ former la capacité de prise de décisions

EPFL FAQ

....Combien des heures il faut dormir?



Sommeil nocturne enfants



enfants en maternelle

| |
|------------------------|
| 4 ans: ca. 11,5 heures |
| 5 ans: ca. 11 heures |

écoliers plus âgés

| |
|-------------------------|
| 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 |

écoliers du primaire

| |
|-------------------------|
| 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 |

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

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

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