

Bonjour,

Notre quotidien est bouleversé par la progression de l'épidémie et vos enfants sont capables de le comprendre.

*Nous vous proposons la mise en place de quelques **règles de vie dans le cadre de ce confinement inhabituel** amené à durer.*

*Il est important que l'enfant, quel que soit son âge, conserve un rythme régulier identique à celui qu'il avait en classe. Le sommeil est primordial avec une heure de **coucher régulière à l'heure habituelle et une heure de lever identique à celle du rythme scolaire**, si possible avec réveil spontané. Il faut savoir que c'est dans la 1ère partie du sommeil que le système immunitaire de l'enfant est régénéré.*

*Il ne faut pas oublier **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!*

Il faut aussi profiter de cette période pour prendre un bon petit déjeuner calmement, sans la précipitation des jours d'école et sans exposition aux écrans.

*Il faut **privilégier la matinée pour le travail scolaire**, créneau de la journée où l'enfant est plus disponible pour les apprentissages.*

Le déjeuner doit être pris à heure régulière avec une alimentation équilibrée et variée si possible.

Eviter que l'enfant soit tenté de grignoter dans la journée entre les repas.

On peut laisser les enfants se reposer après le repas ou jouer à des jeux calmes.

Les **après-midis peuvent être plus allégés** sur le plan du programme scolaire et il vaut mieux favoriser 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 dédiées aux apprentissages.

J'attire votre attention contre la **surexposition aux écrans** (télévision, tablette, ordinateur, consoles de jeux, smartphone) qui risque d'être tentante pour tous.. Les programmes, temps d'exposition, horaires doivent être réglementés et surveillés attentivement par vous, les parents.

Pour rappel:

- **pas d'écran avant 3 ans,**
- **entre 3 et 6 ans et en fréquence exceptionnelle, 20 minutes par jour maximum**
- **tablette, smartphone et télé sous contrôle de durée et restriction d'âge à raison d'1/2 heure par jour maximum pour les 6-9 ans**
- **1 heure maximum par jour en évitant les contenus violents pour les 9/12 ans**
- **1 à 2 heures maximum par jour avec contrôle des contenus pour les plus de 12 ans**

Ces règles quoique simples peuvent vous paraître difficiles à mettre en place habituellement. C'est pourquoi c'est l'occasion de le faire en cette période de confinement. Il en va de la santé physique et psychique de votre enfant avec des répercussions importantes sur le développement psychomoteur et les apprentissages.

Profitions 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...**

Et ne pas s'inquiéter si l'enfant s'ennuie, c'est normal et même important! Ne rien faire est une activité à part entière, les enfants développent alors leur imaginaire et leur créativité.

Concernant l'activité physique, je sais que ça va être compliqué de gérer leur nécessité de courir et se dépenser dans les logements exigus de nos habitations, mais on peut peut-être être inventif et improviser un petit cours de gym à la maison!

*J'ai bien conscience que cette période inédite va chambouler notre mode de vie, et risque d'être compliqué à vivre quotidiennement, **essayons de l'exploiter positivement et de réapprendre à vivre ensemble en famille**, de communiquer, de prendre le temps d'écouter, d'expliquer, et de garder ou reprendre des habitudes de vie saines et équilibrées...*

Bon courage à tous et prenez soin de vous.

*Flore Martini
Médecin Scolaire*