

RECOMMANDATIONS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

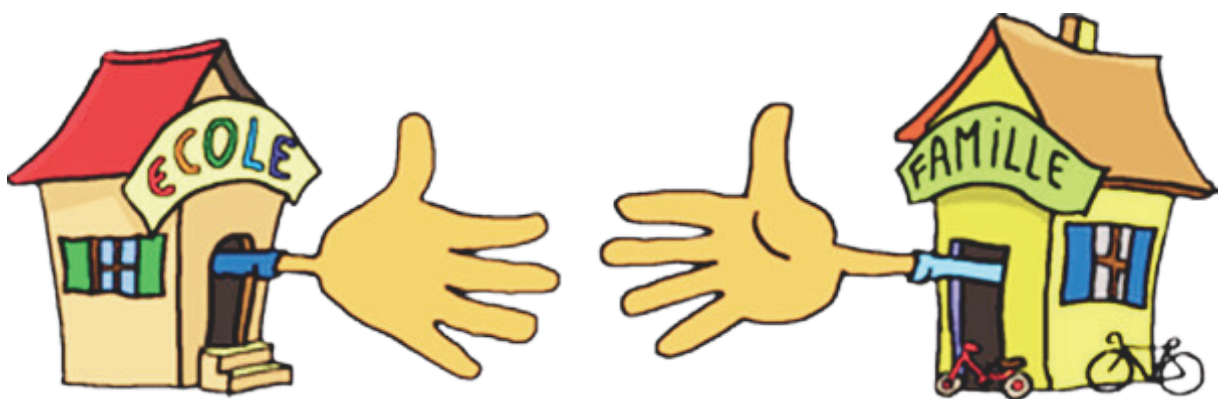
Chers Parents,

L'équipe Santé a le plaisir de vous présenter un livret contenant quelques recommandations concernant la santé et le bien-être de votre enfant. Nous espérons qu'il vous sera utile, et pourra vous accompagner dans votre quotidien.

Nous vous proposons des suggestions concernant le sommeil, les récréations, le temps d'écran et l'activité physique.

Vous pourrez ainsi accompagner vos enfants à adopter des habitudes qui favorisent non seulement leur bien-être et leurs performances à l'école. Des routines adaptées peuvent grandement améliorer leur attention, leur concentration et leur capacité d'apprentissage.

Ensemble, nous pouvons aider chaque enfant à grandir en bonne santé et dans un cadre favorable à son épanouissement.



DES BONNES IDÉES POUR DE BONNES HABITUDES !

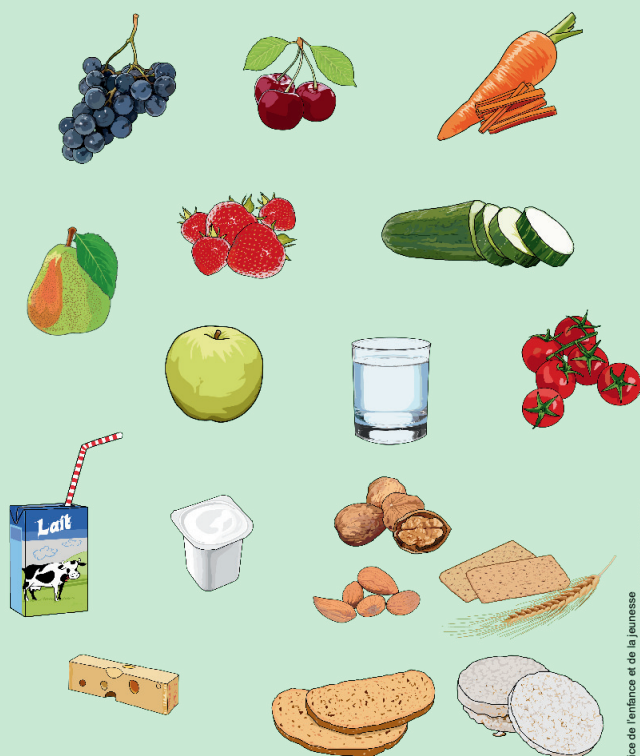
ALIMENTATION RÉCRÉATION

UNE RÉCRÉATION AVEC PEU DE SUCRE ET DES ALIMENTS BRUTS EST MEILLEURE POUR LA SANTÉ DES ENFANTS, CAR ELLE FAVORISE UNE ÉNERGIE STABLE, ÉVITE LES PICS DE GLYCÉMIE, ET FOURNIT DES NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR LEUR CROISSANCE. CES CHOIX ALIMENTAIRES AIDENT ÉGALEMENT À RESTER CONCENTRÉ TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, SOUTENANT AINSI LEURS APPRENTISSAGES EN CLASSE.

Goûters non recommandés ✗



Goûters recommandés ✓



TEMPS DE SOMMEIL RECOMMANDÉ

LE SOMMEIL EST ESSENTIEL POUR LE DÉVELOPPEMENT COGNITIF, PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL DES ENFANTS.

VOICI LES RECOMMANDATIONS DE TEMPS DE SOMMEIL PAR TRANCHE D'ÂGE :

- 3 à 5 ANS : 10-13 HEURES PAR NUIT
- 6 à 12 ANS : 9-12 HEURES PAR NUIT
- 12 à 18 ANS : 8-10 HEURES PAR NUIT

NOUS VOUS ENCOURAGEONS À INSTAURER UNE ROUTINE DE COUCHER RÉGULIÈRE. IL EST PLUS FACILE DE SE COUCHER ET DE SE LEVER TOUS LES JOURS À LA MÊME HEURE ET DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL, SANS DISTRACTION COMME LES ÉCRANS OU LES JEUX ÉLECTRONIQUES AVANT DE DORMIR.

HEURE DE COUCHER

HEURE DE LEVER
7H00

5 ANS	6 ANS	7 ANS	8 ANS	9 ANS	10 ANS	11 ANS	12 ANS
19H30	20H00	20H15	20H30	20H45	21H15	21H15	21H15

TEMPS D'ÉCRAN



Limitez le temps de loisirs passé devant les écrans et adaptez-le à l'âge de l'enfant. Plus de 2 heures d'écrans par jour est considéré comme excessif.

Fixez des heures de déconnexion, le soir et le matin.

Définissez des lieux sans écrans, par exemple la table à manger et la chambre à coucher (de 0 à 16 ans).

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.



- De 4-9 ans, toute activité sur un écran est accompagnée par une personne adulte.
- de 9 à 13 ans, toute activité sur un écran se fait avec une personne adulte à proximité.
- dès 13 ans, l'enfant apprend à être autonome dans ses activités sur écran.

Échangez ensemble sur ce que l'enfant voit et fait sur les écrans, l'adulte et l'enfant en profitent !



Respecter les limites d'âges des contenus permet de protéger l'enfant. Entre 13 et 16 ans, l'adulte peut accompagner l'enfant.

TEMPS D'ÉCRAN

AVANT 3 ANS	<p>Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD. • La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas. • Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.
DE 3 à 6 ANS	<ul style="list-style-type: none"> • Je fixe des règles claires sur les temps d'écran. • La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre. • Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant. • Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.
DE 6 à 12 ANS	<ul style="list-style-type: none"> • Je paramètre la console de jeux. • Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait. • Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ; 2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ; 3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

ON PEUT VOIR CI-DESSOUS QUE L'ÂGE LÉgal POUR TOUTES CES APPLICATIONS EST DE 13 ANS



SNAPCHAT



WHATSAPP



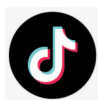
REDDIT



YOUTUBE



FACEBOOK



TIKTOK



BE REAL



X



INSTAGRAM



TWITCH

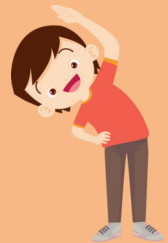
ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE



**BOUGER C'EST LA CLÉ POUR GRANDIR EN FORME
CELA RENFORCE LE CORPS ET L'ESPRIT, AMÉLIORE LA
CONCENTRATION EN CLASSE, AIDE À MIEUX DORMIR LA NUIT.**

POUR LES PLUS PETITS (3 à 5 ANS)

- 3 HEURES D'ACTIVITÉ PAR JOUR !
 - SAUTEZ, COUREZ, DANSEZ – TOUT COMPTE !



POUR LES ENFANTS (6 à 12 ANS)

- AU MOINS 1 HEURE DE SPORT CHAQUE JOUR !
 - COURSE, VÉLO, FOOT, NATATION – CHOISISSEZ CE QU'ILS AIMENT !



PLUS D'INFORMATIONS SUR LA SANTÉ

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SPORT

[HTTPS://WWW.UNISANTE.CH/SITES/DEFAULT/FILES/INLINE-FILES/RECOMMANDATION_ENFANTS%20ET%20ADOS_2022.PDF](https://www.unisante.ch/sites/default/files/inline-files/recommandation_enfants%20et%20ados_2022.pdf)

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES ÉCRANS

[HTTPS://WWW.ICTVS.CH/INDEX.PHP/COMPONENT/CONTENT/ARTICLE/20-SECURITE-PREVENTION/340-AGE-MINIMUM-DES-RESEAUX-SOCIAUX-UN-RAPPEL?ITEMID=773%A8](https://www.ictvs.ch/index.php/component/content/article/20-securite-prevention/340-age-minimum-des-reseaux-sociaux-un-rappel?Itemid=773%A8)

[WWW.JEUNESETMEDIAS.CH/RECOMMANDATIONS](http://www.jeunesetmedias.ch/recommandations)

[HTTPS://SEARCH.APP/PIYNKTCTXVKURWPAA](https://search.app/piynktctxvkurwpaa)

[HTTPS://WWW.3-6-9-12.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/AFFICHES/36912-FLYER-CLASSIQUE.PDF](https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/affiches/36912-flyer-classique.pdf)

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL

[HTTPS://WWW.VD.CH/FILEADMIN/USER_UPLOAD/ORGANISATION/DFJ/SESAF/ODES/FICHIERS_PDF/RECOMMANDATION_SOMMEIL_17.06.2020.PDF](https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/DFJ/SESAF/ODES/fichiers_pdf/recommandation_sommeil_17.06.2020.pdf)

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ALIMENTATION

[HTTPS://WWW.GE.CH/QUE-FAIT-ECOLE-AMELIORER-ALIMENTATION-ENFANTS-JEUNES/QUEL-GOUTER-PEUT-MANGER-MON-ENFANT-RECREATION](https://www.ge.ch/que-fait-ecole-ameliorer-alimentation-enfants-jeunes/quel-gouter-peut-manger-mon-enfant-recreation)

LE PÉDIATRE, L'INFIRMIÈRE SCOLAIRE ET LE CRA SONT ÉGALEMENT
DES RESSOURCES POUR PARLER DE CES THÉMATIQUES

**POUR VOIR CE DOCUMENT
EN LIGNE**

**RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE
INTERNET WWW.E-RENESEST.CH**