

# Des parents aux parents

Chers parents,  
Eduquer est un challenge passionnant, dont dépend le bien-être de notre enfant et dont nous, parents, portons la responsabilité.

Nous espérons avec ces quelques conseils vous aiguiller dans votre tâche.



- Dormir**  
Jusqu'à l'âge de 10 ans, les enfants ont besoin, en moyenne de 10 heures de sommeil. A partir de 14 ans, environ 8 heures de sommeil sont nécessaires.
- Bouger**  
Profiter du temps libre pour bouger : faire du vélo, nager, jouer...favorisent le bien-être et développent les sens.
- Manger**  
Fruits, légumes, produits à base de céréales complètes, boissons non sucrées, et aliments à faible teneur en sucre et en graisse.
- Au quotidien**  
Les rituels quotidiens apportent un sentiment de sécurité aux enfants : le conseil familial, les repas en commun, l'histoire du soir, la rétrospective de la journée.  
La confiance mutuelle, des discussions claires et ouvertes, des règles bien définies favorisent une vie de famille harmonieuse.  
En cas de conflits, rechercher des solutions ensemble.  
Prendre en compte l'avis des plus jeunes.
- Travailler**  
Un bureau et une chaise, installés dans un endroit calme sans sollicitations extérieures (pas de télévision, ou jeux vidéos)
- Apprendre**  
Etablir un programme, avec des pauses toutes les 30 minutes. Profiter de la pause pour boire et bouger.  
Eviter la télévision et les jeux vidéo 30 min avant et après l'apprentissage.
- Le chemin de l'école**  
Les enfants doivent maîtriser le chemin de l'école, qui leur donne la possibilité de tisser des liens d'amitié et d'apprendre à gérer des conflits.  
Déterminer le chemin de l'école à emprunter par votre enfant.  
Conduire votre enfant à l'école en voiture augmente les risques d'accident pour les autres.

Qui a à disposition de l'argent apprend à s'en servir.  
 Décider avec votre enfant, à quoi est destiné l'argent de poche.

Recommandations :

- 1<sup>ère</sup> classe 1 à 2 CHF
  - 2<sup>ème</sup> classe 2 à 3 CHF
  - 3<sup>ème</sup> classe 3 à 4 CHF
  - 4<sup>ème</sup> classe 4 à 5 CHF
- } Par semaine

- 5/6<sup>ème</sup> classe 25 à 30 CHF
  - 7/8<sup>ème</sup> classe 30 à 40 CHF
  - 9/10<sup>ème</sup> classe 40 à 50 CHF
- } Par mois

- Régler de manière régulière et spontanée
- Ne pas réclamer de comptes
- Ne pas utiliser l'argent de poche comme moyen de pression

Recommandations :

11/12 ans	13/14 ans	15 ans	16 ans
20 h	20 h	21 h	22 h
21 h	Week end et vacances 22 h	23 h	Selon accord

Edicter des règles strictes pour la consommation d'alcool et des cigarettes.  
 Proscrire toute autre sorte de drogues.



Accompagner votre enfant dans l'utilisation des médias électroniques (télévision, ordinateur, téléphone portable).  
 Il est important que vous sachiez combien de temps votre enfant passe devant un écran et ce qu'il y voit.  
 Activer le programme de protection-enfant et les filtres  
 Edicter des règles avec votre enfant et s'y tenir  
 Autoriser la connection à internet uniquement dans la pièce à vivre ou dans le bureau

Consommation maximale d'écran par jour

- 6/9 ans	1 h
- 10/13 ans	1h30
- 14 ans et +	2 h



- En règle générale, les enfants n'ont pas besoin de téléphone portable jusqu'à l'école supérieure.
- L'utilisation à mauvais escient du téléphone portable, telle que la diffusion de film allant à l'encontre de la vie privée, peut avoir des conséquences pénales

- **Direction et secrétariat** 062 776 02 76  
 sekretariat.primar@schule-teufenthal.ch
- **Salle des professeurs** 062 776 16 74
- **Assistance sociale** 079 935 14 02  
 ssa@ksm-wynenthal.ch
- **Appel d'urgence parents Argovie** 062 835 45 50
- **Aide téléphonique pour enfants et jeunes** 147
- **Centre anti-poison** 145

