

## **Apprentissage à la maison : aider ses enfants**

Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants à apprendre ? Quelques conseils :

### **Créer une bonne ambiance d'apprentissage. C'est le cas...**

- si votre enfant a un lieu de travail calme dans une pièce où il se sent bien. Il est conseillé de toujours faire ses devoirs au même endroit.
- à une table (de préférence un bureau, mais il peut s'agir d'une autre table) où votre enfant peut se tenir droit et ne se fatigue pas. Important :
  - une position assise tordue ou avec des tensions entrave la respiration et la circulation sanguine. Pour mieux oxygéner son cerveau, il faut être assis bien droit sur sa chaise.
  - Pour le dos, il est important que la chaise et la table soient à la bonne hauteur. La hauteur est bonne si les coudes reposent sur la table de manière détendue, en formant un angle de 90° par rapport au corps, et qu'en même temps les pieds reposent sans problème par terre.
- sur un lieu de travail éclairé par la lumière naturelle ou une lampe de bureau.

### **Il est plus facile de se concentrer sur ses devoirs si...**

- il n'y a pas de distraction (présence d'invités, frères et sœurs, PC, TV, portable, jeux ou animaux domestiques).
- il y a à boire (idéalement de l'eau) là où l'enfant travaille.
- il y a toujours de l'air frais qui circule dans la pièce et la température y est agréable.
- l'enfant peut faire des pauses. En moyenne, les enfants de 8 à 12 ans peuvent rester concentrés 20 à 25 minutes d'affilées. Ensuite, ils doivent bouger environ 3 à 5 minutes.

### **Un endroit bien rangé aide également à apprendre. Pour cela, l'enfant a besoin...**

- d'avoir son propre endroit pour toutes ses affaires d'école (par exemple une étagère, une commode, une armoire),
- d'une petite réserve de crayons de papier et de couleur, de colle, de cahiers, etc.,
- d'avoir son emploi du temps affiché de façon bien visible à l'endroit où il travaille, plus une copie dans une pièce centrale comme la cuisine par exemple,
- d'avoir une feuille avec tout ce qu'il a à faire semaine par semaine (= calendrier), accrochée bien en évidence. Ainsi, l'enfant peut cocher toutes les choses qu'il a terminées (par exemple réviser pour une évaluation).