

## Conseils aux familles

On ne connaît pas la durée de cette crise. Il faut donc s'organiser pour un temps long. Cela ne sera peut-être pas facile mais la situation est exceptionnelle !

**1/** Levez vos enfants à heure fixe tous les matins ! De même couchez-les à une heure raisonnable. Ils ne sont pas en vacances.

**2/** Les enfants vont s'ennuyer et la tentation des écrans sera grande. Deux conseils : limitez les temps d'écran (jeu, consommation passive) et acceptez qu'ils s'ennuient ! Proposez-leur de jouer, de lire, de vous aider à faire la cuisine...

**3/** Prévoyez un emploi du temps. Ils ne vont pas travailler 6 heures par jour mais vous pouvez organiser des temps de travail de 10 à 30 min plusieurs fois par jour, selon l'âge des enfants.

Ils doivent avoir des activités variées : français, mathématiques, anglais, sciences et histoire / géographie.

Il existe de nombreux supports ludiques (sur internet ou des jeux)

**4/** Prenez le temps de parler avec vos enfants pour les rassurer, les valoriser, les encourager. Ce n'est pas facile pour eux non plus !