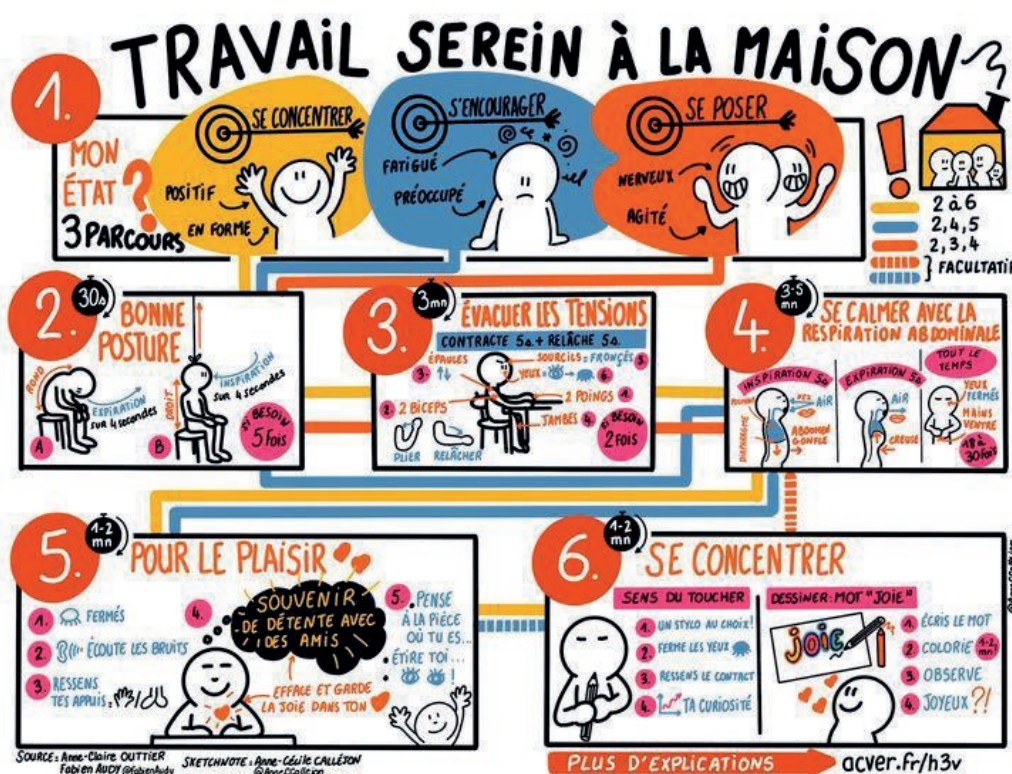


## TROUVE TON ORGANISATION !

Vous êtes parents d'un enfant ou d'un adolescent et malgré le déconfinement progressif engagé depuis le 11 mai, ce dernier n'a pas encore repris le chemin de l'école.

La vie à la maison, lorsqu'elle n'est plus, ou moins, rythmée par le travail ou l'école, est à réorganiser ! La tentation des écrans (tablette, smartphone, télévision etc....) est parfois grande pendant ces périodes. Voici quelques conseils de l'équipe de l'association Le Cap (service de prévention et de soins des addictions et comportements à risque). Vinciane Barberot (éducatrice spécialisée) et Emeline Gessier (Psychologue) vous proposent la guidance ci-dessous !



→ **Établissez un planning d'activités** sur la semaine ou la journée avec vos enfants ou adolescents.

→ **Trouvez votre propre méthode** : planning sur une grande feuille, agenda, post it, planning sur téléphone...

Exemple d'application : agenda via la boîte mail, via le portable, "Plannificateur - calendrier, tâches, suivi du temps", "FamilyWall" (sur google play et app store)

# COVID 19

## Bon Plan Parent

SERVICE FAMILLES ET PARENTALITÉ



→ **Équilibrez votre temps** : définissez des temps de travail et de pause/loisirs dans le planning :

- Choses à faire,
- Idées d'activités : lire, jouer, discuter en famille, dessiner, chanter, écouter de la musique relaxante, cuisiner, méditer...
- Délai que vous vous donnez.

**Et surtout, prenez soin de vous !**

→ **Établissez des distinctions claires** : entre écrans de travail, écrans de loisirs, écrans solitaires et écrans partagés. **À savoir qu'il est important de privilégier plus de temps hors écran sur une journée.**

### **Quelques chiffres**

*Temps moyen passé devant les écrans :*

- Pour l'enfant : plus de 4h par jour
- Pour l'adolescent : jusqu'à 8h par jour
- Pour les adultes en moyenne 5h07 par jour contre 3h10 il y a 10 ans

