



Réseau de traitement des enfants

Construire ensemble un avenir meilleur

Préparer votre enfant pour une journée scolaire réussie

Sommeil

Les enfants ont besoin d'une bonne quantité de sommeil pour apprendre. Cela peut être très différent des besoins des adultes. Utilisez le tableau pour planifier l'heure du coucher et vous assurer que votre enfant dort assez pour être en pleine forme à l'école.

Quantité recommandée de sommeil pour les populations pédiatriques

Âge	Heures de sommeil recommandées par période de 24 heures
Nourrissons : 4 à 12 mois	12 à 16 heures (y compris les siestes)
Tout-petits : 1 à 2 ans	11 à 14 heures (y compris les siestes)
Enfants d'âge préscolaire : 3 à 5 ans	10 à 13 heures (y compris les siestes)
Élèves de niveau : 6 à 12 ans	9 à 12 heures
Adolescents : 13 à 18 ans	8 à 10 heures

Nutrition

La nutrition est très importante pour le succès à l'école.

Selon les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, sauter le petit-déjeuner est lié à une diminution de la vigilance, de l'attention, de la mémoire et de la résolution de problèmes. Les études montrent aussi que l'alimentation déséquilibrée est liée aux notes globalement plus faibles. Aidez votre enfant à réaliser son potentiel à l'école en commençant sa journée par un petit-déjeuner. Veillez à ce qu'il ait également accès à des aliments sains tout au long de la journée scolaire. Pour plus d'information, consultez le [Guide alimentaire canadien](#).

Exercice

Les enfants ont besoin de bouger et de jouer tous les jours. S'asseoir dans une salle de classe peut être très difficile pour certains enfants. Veillez à ce que votre enfant fasse de l'exercice chaque jour pour l'aider à mieux s'adapter à la salle de classe. Consultez les [Directives canadiennes en matière d'activité physique](#) pour connaître la durée d'activité recommandée selon l'âge. Faites participer votre enfant à des programmes d'activités et de sports organisés. Il est également important que les enfants aient des occasions moins formelles qui leur permettent de courir et de jouer. Pour trouver des idées, consultez le livre [Child's Play: Rediscovering the Joy of Play in our Families and Communities](#) de l'olympienne Silken Laumann.

Temps passé devant un écran

Le temps d'écran est le temps passé à regarder la télévision, les films, les ordinateurs, les tablettes, etc. Il est important d'être conscient du temps que votre enfant passe devant un écran; une durée trop prolongée peut affecter son sommeil. Il faudrait éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher, sinon votre enfant peut avoir de la difficulté à s'endormir. Aussi, le temps d'écran empêche à l'enfant d'obtenir le bon montant d'activité physique.

Voici les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie

Âge	Temps d'écran recommandé
Enfants de moins de 2 ans	Aucun temps à l'écran
Enfants de 2 à 5 ans	Max. 1 heure par jour
Enfants de 5 à 11 ans	Max. 2 heures par jour

Communiquer
avec nous



www.ctnsy.ca

www.facebook.com/ChildrensTreatmentNetwork/

[@CTNKids](https://twitter.com/CTNKids)