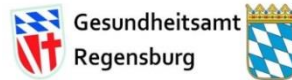




AOK Bayern
Die Gesundheitskasse
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt
Gesundheitsamt
für Stadt und
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter
in der Stadt und
im Landkreis Regensburg

F

**Informations pour les parents de la ville
et du canton de Ratisbonne afin d'aider à
la santé des écoliers en primaire**



**Les enfants apprennent
avec plaisir -
Vous pouvez les y aider!**

Chers parents,

Grâce à cette lettre, nous espérons vous aider à améliorer les capacités d'apprentissage et la santé de votre enfant. Nous vous proposons quelques conseils, facilement praticables au quotidien qui, bien que simples, porteront sans aucun doute leurs fruits. N'oubliez jamais, chers parents, que vous êtes un modèle pour votre enfant. N'attendez pas de lui qu'il fasse ce que vous-mêmes ne faites pas ! N'oubliez pas non plus que les enfants ne sont pas des adultes en miniature, mais des êtres en pleine croissance qui ont besoin de votre protection, de vos soins et de votre soutien ! Continuez de dialoguer avec votre enfant..

Les parents veillent à ce que leur enfant dorme suffisamment!



Avec son entrée à l'école, votre enfant débute une nouvelle phase de sa vie, riche en découvertes. Il lui faut dorénavant apprendre des leçons, se concentrer, s'intégrer à la classe, rester assis calmement. Tout cela est terriblement intéressant mais aussi éprouvant pour un enfant.

Si le manque de sommeil était déjà un sujet important durant l'enfance, il l'est surtout à l'adolescence. Car à ce moment - là, les jeunes se couchent ou s'endorment souvent tard.

Plus les enfants grandissent, moins ils ont besoin de sommeil. Mais cela est seulement vrai jusqu'à la fin de la dixième année. Les jeunes entre 12 et 18 ans ont besoin de neuf heures et demie de sommeil, alors que pour les adultes environ huit heures sont suffisantes. Les jeunes ont un grand besoin de sommeil parce qu'ils grandissent et changent énormément pendant la puberté. D'un côté, il leur faut beaucoup de sommeil, de l'autre côté, leur rythme de sommeil change et ils se couchent et s'endorment de plus en plus tard dans la nuit. Mais le lendemain matin, les cours commencent à l'heure habituelle. Il n'est donc pas surprenant que les jeunes aient du mal à se lever. Il faudrait que les parents essaient de trouver un bon compromis ensemble entre « la vie nocturne » et « le sommeil nocturne ».

« Le rythme est la moitié de la vie » - même à l'adolescence. Un rythme régulier augmente le bien-être ainsi que la performance mentale et physique. Toutefois, un rythme irrégulier peut constituer un stress pour le corps.

Il est donc important que les parents veillent au moins pendant la semaine à ce que leur enfant ait un sommeil réglé.

Pour que le rythme ne soit pas perturbé, il faudrait limiter les grasses matinées pendant les week-ends.

C'est la raison pour laquelle il est plus que jamais de première importance de veiller à ce que votre enfant ait une longue nuit réparatrice. Le manque de sommeil se traduit rapidement à l'école par des difficultés voire une incapacité à se concentrer et donc à assimiler ce qu'il devrait apprendre.

Le sommeil est essentiel à tout apprentissage et à toute mémorisation. C'est en dormant que l'on assimile ce que l'on a appris et que se pose ce que l'on a vécu. Pour que votre enfant puisse bien s'endormir, il devrait cesser de jouer à l'ordinateur ou de regarder un film à la télé, au moins une heure avant de se coucher. Un repas léger au souper l'aidera d'autant mieux à trouver le sommeil.

Il est un leurre de croire que le manque de sommeil accumulé pendant la semaine pourrait être récupéré le week-end. De plus les enfants ont besoin d'habitudes et de rituels. Si le rythme quotidien n'est pas respecté, il peut s'en suivre des insomnies qui peuvent d'ailleurs se perpétuer par delà l'enfance.

Si l'humeur de votre enfant tend à la tristesse depuis un certain temps, s'il est fatigué ou sans entrain pendant la journée ou, bien au contraire, assez nerveux, il est fort possible qu'il lui manque tout simplement du sommeil.

N'hésitez pas à vous adresser à un pédiatre, si vous n'êtes pas sûrs ou que vous vous posiez des questions!

**Besoin de sommeil en moyenne
pour les enfants entre 6 et 10 ans**
heures de sommeil pour 24 heures

âge	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11-18 ans
	10 h. 45 min.	10 h. 30 min.	10 h. 15 min.	10 h.	9 h. 45 min.	9 h 30 min

Veillez à ce que votre enfant dorme suffisamment et dans le calme !

Les parents s'occupent de L' alimentation saine de Leurs enfants!



Le petit déjeuner et le casse-croûte de la récréation sont importants pour que votre enfant puisse bien apprendre. Ce sont eux qui dispensent l'énergie nécessaire au cerveau, à la concentration et la compétence. Quand on a le ventre vide, on est nerveux, turbulent, agressif. Il est impossible alors de se concentrer. Pensez à proposer à votre enfant des petits déjeuners équilibrés et appétissants ou bien à leur concocter des casse-croûtes comprenant du pain complet, des produits laitiers, des fruits et des légumes. Prenez garde à ce qu'il

boive également suffisamment! Au cas où votre enfant ne voudrait pas manger tôt le matin, il faut à tout prix qu'il prenne avec lui un casse-croûte et une boisson pour l'école. Expliquez à votre enfant l'importance d'une alimentation équilibrée !

Le casse-croûte se doit d'être varié pour rester appétissant. Laissez à votre enfant la possibilité de choisir lui-même ce qu'il prend et coupez les fruits et les légumes en de petites portions! Prenez une boîte en plastique que vous pouvez réutiliser chaque jour et n'oubliez pas que le plaisir des yeux donne envie de manger! Les casse-croûtes tout prêts que l'on trouve dans les magasins sont généralement bien plus chers et sont de plus dans l'ensemble trop sucrés ou trop gras. Ils contiennent des colorants et des exhausteurs de goût qu'il est plus prudent d'éviter.

Quand les enfants grandissent, il est de plus en plus difficile de leur faire aimer une alimentation saine.

Les jeunes ne jugent pas un bon repas selon ses vitamines et sa valeur nutritionnelle. Pour eux, c'est important de s'approvisionner vite, confortablement et à un prix abordable. et de manger ce qui est branché dans leur groupe à ce moment – là. C'est alors la nourriture rapide – le fast food et les produits préparés qu'ils préfèrent. Ce n'est pas un problème de manger un snack rapide de temps en temps. Mais ces aliments sont souvent traités beaucoup, sont enrichis de sucre, des substances aromatiques, des colorants et des conservateurs et contiennent pas beaucoup de vitamines, sels minéraux et fibres. C'est la même chose pour les boissons à base de cola et la limonade. Prêtez attention à la liste d'ingrédients des aliments. Plus il y a des ingrédients, moins l'aliment est de bonne qualité. Pour les jeunes une alimentation équilibrée et variée avec beaucoup de produits frais est importante pour se mettre en forme. Si on trouve beaucoup de produits variés, frais et régionaux dans votre réfrigérateur, les jeunes vont s'en servir.

Boire est également indispensable à toute performance. Un écolier doit boire environ 1,5 l dans le courant de la journée. Évitez les limonades (trop de sucre), le coca, le café, le thé (contiennent de la caféine). Les mélanges de jus de fruits avec de l'eau, les tisanes et l'eau sont de bonnes alternatives.

**Veillez à une alimentation équilibrée pour votre enfant!
Au lieu de lui donner de l'argent, préparez-lui un casse-croûte qu'il prendra à l'école !**

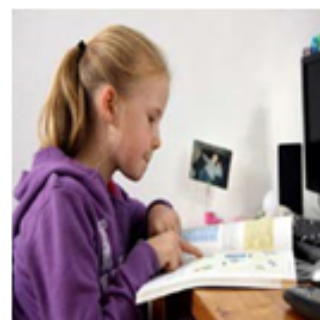
Les parents s'occupent de l'utilisation responsable des médias!

Surtout avec l'arrivée de l'ère numérique, l'usage des médias s'est développé à grande vitesse ces dernières années et il n'est plus possible de s'imaginer une vie sans eux.

Ils exercent un grand pouvoir de séduction sur les enfants. Un usage abusif peut cependant mener à des troubles du développement psychique et corporel de l'enfant.

Surveillez donc l'usage que votre enfant fait des médias.

C'est difficile d'exprimer en minutes combien de temps un enfant doit regarder la télé, mais c'est important d'apprendre à utiliser la télé. Cela veut dire par exemple choisir ensemble une émission et éteindre la télé à l'heure convenue. Il y a éventuellement des contenus qui soient problématiques pour les enfants, donc c'est important de surveiller l'enfant, veiller à sa réaction et intervenir.



Les polars et films d'actions sont pas convenables pour les enfants de moins de 12 ans. Même si les enfants pleurnichent, ne vous laissez pas persuader!

Regarder la télé devrait pas devenir la seule activité de loisir, c'est la même chose pour l'ordinateur et les consoles de jeux.

C'est surtout internet qui attire les enfants et les jeunes. Mais ils ont besoin de soutien pour apprendre à utiliser internet en toute sécurité. Parlez à vous enfants de l'utilisation des salles de chat (facebook, spin etc.), rappelez-les aux dangers et intéressez-vous à ce que votre enfant trouve intéressant. Discutez des règles importantes, ne donne jamais ton adresse, ne publie pas de photos défavorables (alcool ou cigarettes), pas de photos de fête etc. sur internet. Tu aimerais avoir une bonne place d'apprentissage, ton futur employeur pourrait se faire une idée de toi sur internet.

Chers parents, n'oubliez pas que vos jeunes cherchent des exemples, ils veulent développer leurs propres valeurs et positions. Il ne sert à rien d'interdire, mais soutenez l'utilisation positive d'internet, restez au courant et participez éventuellement à une formation professionnelle. Ne laissez pas votre enfant seul et expliquez que vous avez confiance en lui et que vous allez le soutenir toujours.

Conseils pour une éducation aux médias

- Pas de télé ni d'ordinateur pour les enfants de moins de 3 ans.
- Entre 3 et 5 ans, les enfants ne doivent regarder la télé ou jouer à l'ordinateur que 30 min. / jour au maximum.
- Les écoliers de primaire ne doivent pas dépasser une heure.

- Pas de télé
 - avant l'école
 - pendant les repas
 - avant d'aller au lit.

Les experts déconseillent d'équiper la chambre d'enfant d'un ordinateur ou d'un téléviseur. Regardez l'émission préférée de votre enfant en sa compagnie! Jouez avec lui à l'ordinateur! Parlez-en avec lui!

Comment ne pas avoir de problèmes de dos.

Il faut veiller :

- à être assis droit et à changer souvent de position,
- à ce que les équipements électroniques soient installés de façon ergonomique (par ex. l'écran d'ordinateur doit être au niveau des yeux),
- à faire régulièrement des pauses,
- à se bouger suffisamment.

Veillez à ce que votre enfant ne reste pas trop longtemps devant la télé ou l'ordinateur. Un téléviseur n'a pas sa place dans une chambre d'enfant!

Les parents s'occupent de l'activité physique !



Les enfants ont besoin de bouger pour se sentir bien dans leur peau et grandir sainement.

Les enfants qui se bougent suffisamment sont plus compétents, plus sûrs d'eux-mêmes et plus épanouis. Ils ne perdent pas si facilement espoir et tombent moins souvent malades. Ils sont mieux armés physiquement et psychologiquement. Ils sont plus résistants.

Des études prouvent que nos enfants ont souvent des maux de tête, des problèmes de dos, de circulation sanguine, de concentration, qu'ils souffrent de surpoids. Cela ne serait pas le cas si tout enfant se bougeait en moyenne 2 à 3 heures par jour.

Les enfants ont tout naturellement besoin de se bouger, de courir, de grimper, de sauter.... A vous de leur en donner la possibilité ! Ne les empêchez pas de se défouler!

Soyez un exemple pour votre enfant et participez à leurs ébats !

En compagnie de votre enfant, le plaisir de se bouger en sera doublé.

Voici quelques possibilités de bouger plus au quotidien:

- Renoncer tant que possible à prendre la voiture
- Aller à l'école à pied ou en vélo
- Préférer une promenade à la télé ou à l'ordinateur. Cela favorise de plus la communication entre parents et enfants
- Jouer en plein-air (foot, volley, badminton etc...)

Offrez à votre enfant la possibilité et l'occasion de se bouger!

Soutenez-le dans son besoin naturel de se défouler!

La puberté, que faire? A ce moment-là, les jeunes se trouvent de moins en moins dans des associations/clubs. Aidez nos jeunes à trouver des activités avec lesquelles ils se sentent à l'aise.

Surtout les filles développent en ce temps une meilleure perception de corps qu'on pourrait soutenir avec du sport. Pour enthousiasmer les jeunes, il faudrait leur parler des sports en vogue. Pour les filles, cela serait le hip hop, l'aérobic et souvent la danse. Il y a des offres dans des clubs sportifs, mais aussi dans des studios de danse et salles de gyms. Pour les garçons, ce sont plutôt les sports exigeants qui les intéressent le plus: le break dance, l'escalade, le skate, l'escrime, la boxe, le taekwan do. Le «Bayerische Landessportverband» vous donne volontier des informations sur des possibilités à Ratisbonne. Même sur internet vous pouvez les rechercher. Parlez à vos jeunes, faites-les essayer
Comme ça on pourrait limiter surtout certaines poussées de testostérone des garçons.

Des informations supplémentaires sur internet :

B e s o i n d e s o m m e i l :



www.kindergesundheit-info.de

A l i m e n t a t i o n :



www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung

www.stmelf.bayern.de/ernaehrung

M é d i a s :



www.webhelm.de

www.internet-abc.de

www.bzga.de

www.klicksafe.de

A c t i v i t é p h y s i q u e :



www.blsv.de

www.kinderschutzbund.e

Ihr Ansprechpartner:

Staatliches Landratsamt -
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
Sozialdienst, Frau Stephanie Dobslaw

Tel.: 0941/4009-739

E-mail: Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de

Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de

Herausgeber:

Arbeitsgruppe Kind und Gesundheit 2017, 2. Auflage
Gesundheitsamt
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

Gestaltung:

Andrea Flötzinger, Gesundheitsamt, Landratsamt Regensburg

Bilder:

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

Druck:

- AOK Bayern

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.landkreis-regensburg.de