

¿Cómo ayudar a su hijo en casa?

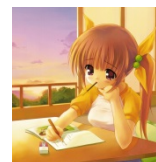
Para que las cosas le salgan bien en el colegio, su hijo necesita su ayuda: dedíquele por lo menos 10 minutos por día para ayudarle a trabajar bien.

Puede, por ejemplo, preguntarle lo que aprendió durante el día, cuál fue su momento preferido y cuál fue el más difícil, y los deberes que piensa tener que realizar por la noche.



1. Ayúdele a organizarse :

- Su hijo tiene que consultar su agenda todos los días: lea con él los deberes que tiene que hacer para los días siguientes. También puede averiguar el trabajo por Internet en PRONOTE.
- Es necesario que su hijo organice su trabajo: anímelo a trabajar con regularidad para evitar que tenga demasiado trabajo al mismo tiempo.
- Su hijo tiene que preparar su mochila: averigüe con él que su mochila contiene todo el material necesario : el estuche, los diferentes cuadernos, los libros, la agenda, el archivador y sus hojas, y la ropa de deporte.



2. Ayúdelo a hacer sus deberes en un lugar tranquilo :

- Su hijo tiene que aplicarse: anímelo a escribir correctamente para facilitar la lectura.
- Su hijo tiene que aprender, memorizar y comprender sus lecciones: hágalo leer, luego recitar el vocabulario, los informes escolares, las definiciones, los poemas) y pídale que le explique lo que ha comprendido (palabras importantes, fórmulas...)
- Su hijo tiene que hacer los ejercicios: averigüe que los ha hecho y *que queda alguna huella de ello*.
- Si su hijo tiene que llevar a cabo investigaciones, puede encontrar ayuda y recursos en diferentes lugares: en el colegio en el CDI (centro de documentación y de información), en casa con los libros, en el centro social, en la mediateca...).
- Su hijo también puede participar en los dispositivos de Aide aux Devoirs (ayuda para los deberes después de las 4h) y de Devoirs Faits (durante el día cuando no tiene clase) en el colegio, durante su tiempo libre.



3. Ayúdele a estar en forma :

- Su hijo necesita dormir (preferentemente en la oscuridad y en silencio): un chico de su edad necesita dormir por lo menos nueve horas de media por noche.
- Su hijo necesita desayunar por la mañana: el hecho de no desayunar provoca una fuerte disminución de la atención en clase por la mañana, y esto tiene consecuencias sobre los aprendizajes (trabajo y comportamiento).
- Su hijo necesita practicar deporte además de la educación física prevista en su horario semanal: en el colegio con la AS (asociación deportiva), en el centro social, con amigos o simplemente privilegiando la bici o la marcha cuando es posible para los trayectos cotidianos.
- Su hijo tiene que limitar el tiempo que pasa delante de las pantallas (teléfonos, televisión, consolas de juego, *tabletas*, ordenadores): es necesario apagar todas las pantallas por lo menos una hora antes de ir a acostarse.