

10 Conseils aux parents pour un développement cognitif sain de leur enfant

Conseil 1 : Encourager l'activité physique

L'exercice physique améliore les performances cognitives chez les enfants.
(Tompsonski, P. D., 2015)

Conseil 2 : Établir une routine de sommeil saine

Le manque de sommeil peut affecter la mémoire et les fonctions exécutives.
(Walker, M. P., 2017)

Conseil 3 : Offrir une alimentation équilibrée

Les oméga-3 peuvent aider au développement du cerveau.
(Lauritzen, L., 2016)

Conseil 4 : Lecture quotidienne et apprentissage de nouveaux mots

La lecture favorise le développement du langage.
(Mol, S. E., & Bus, A. G., 2011)

Conseil 5 : Enseigner des compétences sociales

L'empathie et la résolution de conflits ont un impact positif sur le développement cognitif. *(Lillard, A. S., 2013)*

Conseil 6 : Encourager la musique et les arts

La musique peut améliorer les compétences en mathématiques et en résolution de problèmes. *(Hanna-Pladdy, S., 2011)*

Conseil 7 : Limiter le temps d'écran

Le temps d'écran excessif peut affecter négativement l'attention et la concentration.
(Lissak, G., 2018)

Conseil 8 : Favoriser le jeu en plein air

Le contact avec la nature améliore la concentration et l'attention chez les enfants.
(Faber Taylor, A., 2009)

Conseil 9 : Encourager la curiosité et l'esprit critique

Les questions ouvertes et l'exploration stimulent l'apprentissage autonome.
(Engel, S., 2011)

Conseil 10 : Éviter le stress chronique

Le stress chronique peut avoir un impact négatif sur la mémoire et l'apprentissage.
(Lupien, S. J., 2009)