



## **Primo Information Enfance et adolescence**

- Les besoins des enfants
- Les activités pour les enfants
- Les droits des enfants
- L'école obligatoire

### **Les besoins des enfants**

Tous les enfants ont besoin d'un environnement sûr et soutenant pour bien se développer.

Les enfants ont différents types de besoin qui évoluent avec l'âge.

Les parents les accompagnent pour et pour les amener vers l'autonomie.

# Comment répondre aux besoins des enfants ?

## Développer ses relations sociales



### **Se sentir respecté et écouté**

Communiquer avec votre enfant, prendre le temps de l'écouter et d'expliquer.

Consacrer du temps à votre enfant

Garder votre calme en situation de stress.

Parler avec un-e proche ou un-e professionnel-le.



### **Être en relation avec les autres**

Encourager votre enfant à créer des liens

Montrer un intérêt envers ses amis

## Etre en santé et en sécurité

### **Alimentation équilibrée**

Manger des fruits et des légumes chaque jour

Limitier les graisses et les sucres

Boire suffisamment d'eau



### **Repos et sommeil suffisant**

Etablir une heure régulière pour le coucher

Dormir 9 à 11 heures par jour selon l'âge de l'enfant



### **Un environnement sécuritaire**

Objets dangereux hors de portée

Partager l'espace avec les enfants

Une ambiance agréable



### **Accès aux soins médicaux**

Prendre rendez-vous avec un pédiatre de famille

Faire un contrôle chaque année

Aller aux urgences uniquement en cas de nécessité



## **Etre actif**



### **Faire de l'activité physique**

Faire 30 minutes d'activité physique par jour

Participer à un sport d'équipe

Jouer dehors ou marcher



### **Sortir à l'extérieur**

Aller en promenade dans la nature, au bord du lac ou à la forêt

Visiter les parcs et les places de jeux en ville

## **Apprendre et découvrir**

### **Découvrir et comprendre le monde**

Encourager la curiosité

Visites et expériences variées

Une autonomie en fonction de l'âge



### **Développer ses connaissances**

Faire de la lecture et des jeux éducatifs

Soutenir les apprentissages de l'école

Choisir des émissions et des jeux électroniques éducatives



### **Jouer et faire des activités variées**

Essayer différentes sortes d'activité (physiques, manuelles, en société, créatrices, construction)

Jouer seul et avec d'autres enfants

Jouer à la maison et à l'extérieur

Limiter le temps d'écran



## Activités et loisirs pour les enfants et les adolescents

---

**Participer à des activités en dehors de l'école et de la maison est important pour les enfants.**

Ils peuvent créer des liens, gagner en confiance et s'intégrer dans la vie locale.

---

Salle de gym



Halte-garderie



Activités estivales



Maison de quartier



Parc public



Musée



Théâtre, concerts



Bibliothèque



Groupe de jeunes



Piscine



Place de jeux



Festival



Groupe de musique



Balade nature



Scouts



---

Chaque commune propose des activités gratuites ou peu chers.

Demander des informations à votre assistant social.

**Liste des Communes Vaudoises**





## La protection des droits des enfants

**Tous les enfants ont les mêmes droits et sont protégés par la loi.**  
Les enfants ne sont pas autonomes et ne peuvent pas se protéger seuls.

Les parents sont responsables pour le bien-être des enfants.



## Convention Internationale relative aux droits des enfants



Les droits de l'enfant et l'égalité entre les filles et les garçons sont protégés en Suisse.

Parfois, le bien de l'enfant est en danger et l'Etat doit intervenir pour protéger l'enfant.

Dans le canton de Vaud, l'ORPM est l'organe responsable.



## Protection de l'enfance et de la Jeunesse

Conseils aux parents 24 heures sur 24 ([projuventute.ch](http://projuventute.ch))



**En cas d'inquiétude de maltraitance, parler avec un médecin ou un assistant social.**

# L'Ecole Vaudoise

---

L'école obligatoire se déroule sur onze ans. Elle est laïque et gratuite.

Les enfants apprennent les langues, les mathématiques, la culture générale et des compétences créatrices et sociales.



## Apprendre le français

L'école aide les enfants à apprendre le français: classes d'accueil séparées, cours de français intensifs, soutien en classe régulière.

L'enfant est reçu par l'Unité Migration Accueil pour l'aider à s'intégrer dans son école.



## L'agenda de l'élève

Le cahier de communication est l'outil principal de communication entre les parents et l'école.

[Découvrir l'agenda de l'élève](#)



## En cas de difficulté

Si un enfant rencontre des difficultés scolaires ou de santé, il y a des services de soutien (logopède, psychologue, infirmière.)

Il est possible d'organiser des cours d'appui. Demander des informations à l'enseignant ou à votre assistant social.

[Scolarité obligatoire - VD.CH](#)



[Informations aux parents traduites en plusieurs langues](#)



[Unité Migration Accueil - VD.CH](#)

