





How to Help your Child's Setup

Potential Concern		Solution
Students have lost the built in movement and walking from class to class, to the washroom or cafeterias.	 shutterstock.com • 204036907	Educate your students on how to get up frequently (minimum hourly) to walk somewhere around the home, taking posture breaks or walking around the block. Take movement breaks often!
Increased use of laptops, tablets and cell phones		Detach the keyboard from the laptop. Raise the screen and use a separate keyboard or obtain a separate monitor.
Lack of experience with setting up a working from home station		Use external devices. Separate keyboard and mouse are crucial for laptop use. Alternatively you can use the laptop with a separate screen or the TV.
Varied study locations/environments		Find a designated space and work out of the same space daily. This will keep you and other family members focused.



Comment aider la configuration de votre enfant

Problème potentiel

Solution

Les élèves ont perdu le mouvement intégré et la marche d'une classe à l'autre, aux toilettes ou aux cafétérias.



Apprenez à vos élèves à se lever fréquemment (au moins toutes les heures) pour se promener quelque part dans la maison, prendre des pauses ou se promener dans le pâté de maisons. Faites souvent des pauses de mouvement!

Utilisation accrue d'ordinateurs portables, de tablettes et de téléphones portables



Détachez le clavier de l'ordinateur portable. Soulevez l'écran et utilisez un clavier séparé ou procurez-vous un moniteur séparé.

Manque d'expérience dans la mise en place d'un poste de travail à domicile



Utilisez des appareils externes. Un clavier et une souris séparés sont essentiels pour l'utilisation d'un ordinateur portable. Vous pouvez également utiliser l'ordinateur portable avec un écran séparé ou le téléviseur.

Lieux d'étude / environnements variés



Trouvez un espace désigné et travaillez quotidiennement dans le même espace. Cela vous permettra, ainsi qu'aux autres membres de votre famille, de rester concentrés.

