

## MODULE 11

# L'IA pour les parents et la famille

Durée : 10 min

---

*Par Tino Le Doc*

## Objectif

Utiliser l'IA au quotidien pour la vie de famille : devoirs, activités, organisation.

## Prompts

### Prompt 1 — Aide aux devoirs

"Tu es un professeur patient et pédagogue.  
Mon enfant de [âge] ans a du mal avec [sujet/exercice].  
Explique-lui le concept avec des mots simples et des exemples amusants.  
Ne donne PAS la réponse directement, mais guide-le étape par étape  
pour qu'il trouve la solution lui-même."

### Prompt 2 — Planning familial

"Organise notre semaine de famille :  
- 2 parents qui travaillent (horaires : [préciser])  
- Enfants : [âges]  
- Activités extra-scolaires : [lister]  
- Tâches ménagères à répartir  
Crée un planning visuel avec les responsabilités de chacun,  
les repas de la semaine, et les courses à faire."

### Prompt 3 — Activités créatives

"Propose 10 activités créatives à faire à la maison avec des enfants de [âge] ans.  
Contraintes : budget max 10€, matériel du quotidien, durée 30-60 min.  
Pour chaque activité : matériel nécessaire, étapes, et ce que l'enfant apprend."

### Prompt 4 — Recettes familiales

"Propose 5 recettes équilibrées que toute la famille peut cuisiner ensemble.  
Contraintes :  
- Temps de préparation : max 30 min  
- Allergies : [préciser]  
- Un enfant de [âge] peut participer à certaines étapes  
Pour chaque recette : ingrédients, étapes adaptées enfant/adulte, valeurs  
nutritionnelles."

*Formation IA au Quotidien*

*Par Tino Le Doc*

*© Tous droits réservés*