

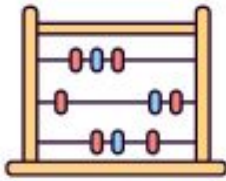
Ma routine



A quel moment ?	Activités	Comment ?
Le matin	Réveil	Lever, p'tit déj, toilette et habillage
	Activité physique douce	Gym, marche, yoga...
	Continuité pédagogique	Ce qu'a donné ton·ta maître·sse, Jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Créativité	Jeux de constructions, coloriage, bricolage, cuisine...
Le déjeuner	Repas	En famille.
	Tâches ménagères	Balai, aspirateur, vaisselle, désinfection, linge...
	Temps calme	Lecture, casse-tête, sieste.
L'après midi	Continuité pédagogique	Ce qu'a donné ton·ta maître·sse, , jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Prendre l'air	Marcher, promener le chien, jardiner...
	Jeux de société	Plus ou moins calmes, plus ou moins long. A adapter en fonction de l'âge du/des enfants.
En soirée	Douche	En autonomie si possible.
	Temps libre	Jeux libres, lecture, dessin, envoi...
	Repas	En famille.
	Temps calme	Lecture, dessin, écriture de courrier...
	Coucher	Toilette, lecture puis coucher.

Afin de favoriser la continuité pédagogique, il peut être utile de ritualiser les journées et de proposer à vos enfants un cadre alternant les temps d'activités scolaires, de jeux, d'activités physiques, d'activité libre mais aussi de participation aux tâches ménagères et au soin d'eux-mêmes, activités qui développeront leur confiance en eux et leur autonomie. Ici, des exemples, des pistes. N'hésitez pas à adapter cela à votre cadre de vie, à vos impératifs en tant que parents, vous aussi confinés. Vous avez peut-être à gérer votre télétravail, les déplacements nécessaires. Voilà pourquoi faire vivre à tout le monde la gestion du quotidien, à hauteur des moyens de chacun·e est une possibilité qui peut faciliter la vie de tou·tes.

Ma ROUTINE



MaTin

<i>Réveil</i>	Lever, p'tit déj, toilette et habillage
<i>Tâches ménagères</i>	Faire son lit, vaisselle du p'tit déj, aspirateur, balai...
<i>Continuité pédagogique</i>	Ce qu'a donné ton maître / ta maîtresse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
<i>Préparation du repas</i>	Epluchages, mise du couvert, vider le lave-vaisselle...



DÉJEUNER

<i>Repas</i>	En famille.
<i>Tâches ménagères</i>	Débarassage, balai, aspirateur...
<i>Silence on lit !</i>	Tout le monde lit en même temps. Pas d'écran.

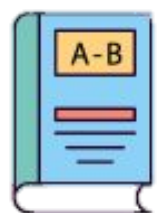


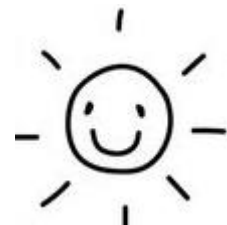
APRÈS midi

<i>Continuité pédagogique</i>	Ce qu'a donné ton maître / ta maîtresse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
<i>Prendre l'air</i>	Marcher, promener le chien, jardiner...
<i>Goûter</i>	Si possible dehors, sur le balcon ou à la fenêtre si la météo le permet.
<i>Activité physique</i>	Défi famille, gym, yoga, parcours moteur intérieur...

SOiRÉE

<i>Préparation du repas</i>	Epluchages, mise du couvert, vider le lave-vaisselle...
<i>Douche</i>	En autonomie si possible.
<i>Repas</i>	En famille.
<i>Temps calme</i>	Lecture, dessin, écriture de courrier...
<i>Coucher</i>	Toilette, lecture puis coucher.





Ma routine



Le matin	Lever	Lever échelonné
	P'tit déj	Le plus autonome possible.
	Toilette, habillage	Le plus autonome possible.
	Continuité pédagogique	Le travail de maître·esse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Activité physique	Défi famille, gym, yoga, parcours moteur intérieur...



Le Déjeuner	Préparation du repas	Epluchages, mise du couvert, vider le lave-vaisselle...
	Repas	En famille.
	Tâches ménagères	Débarassage, balai, aspirateur...

L'après-midi	Temps calmes	Lecture, casse-tête, sieste.
	Continuité pédagogique	Le travail de maître·esse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Goûter	Si possible dehors, sur le balcon ou à la fenêtre si la météo le permet.
	Activité physique	Défi famille, gym, yoga, parcours moteur intérieur
	Temps libre	Jeux libres, lecture, dessin, ennui, dessin animé...



En soirée	Tâches ménagères	Balai, aspirateur, linge...
	Douche	En autonomie si possible.
	Repas	En famille.
	Temps calme	Lecture, casse-tête.
	Coucher	Toilette, lecture puis coucher.



Ma Routine

Horaires	Activités	Exemples
Le matin	Lever	Lever échelonné
	P'tit déj	Le plus autonome possible.
	Toilette, habillage	Le plus autonome possible.
	Tâches ménagères	Ranger sa chambre, faire son lit...
	Continuité pédagogique	Ce qu'a donné le-a maître·sse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Activité physique	Défi famille, gym, yoga, parcours moteur intérieur...
	Académique	Continuité péda, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
Le déjeuner	Temps libre	Jeux libres, lecture, dessin, ennui...
	Préparation du repas	Epluchages, mise du couvert, vider le lave-vaisselle...
	Repas	En famille.
	Tâches ménagères	Débarassage, balai, aspirateur...
L'après midi	Silence on lit !	Tout le monde lit en même temps. Pas d'écran.
	Continuité pédagogique	Ce qu'a donné le-a maître·sse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Activité physique douce	Gym, marche, yoga...
	Goûter	Si possible dehors, sur le balcon ou à la fenêtre si la météo le permet.
	Temps libre	Jeux libres, lecture, dessin, ennui, dessin animé...
En soirée	Douche	En autonomie si possible.
	Préparation du repas	Epluchages, mise du couvert, vider le lave-vaisselle...
	Repas	En famille.
	Temps calme	Lecture, casse-tête.
	Coucher	Toilette, lecture puis coucher.