

Pour vous aider à gérer tout ce temps passé ensemble à la maison
Suggestions d'emploi du temps pour un enfant à partir du 5 avril 2021

<u>Prénom</u>	Quelle activité ? On crée son emploi du temps	Ce que tu prévois de faire
<u>8h à 9h</u>	<u>Petit déjeuner</u>	
<u>9h à 10 h</u>	<u>Cours scolaires</u>	
<u>10h à 11h</u>	<u>Récréation</u> : <i>On se retrouve- projets communs...</i>	
<u>11h à 12 h</u>	<u>Cours scolaires</u>	
<u>12h à 13 h</u>	<u>Préparation- dégustation du repas</u>	
<u>13h à 14h</u>	<u>Rangement- Jeu calme</u>	
<u>14h à 15h</u>	<u>Jeu créatif et / ou écran récréatif</u>	
<u>15h à 16h</u>	<u>Récréation</u> : <i>On exprime ce que l'on ressent</i>	
<u>16h à 17h</u>	<u>On écoute de la musique,</u> on chante, on danse	
<u>17h à 18h</u>	Un film, une bonne émission, un jeu vidéo adapté à l'âge de l'enfant	
<u>18h à 19h</u>	<u>Préparation- dégustation du repas</u>	
<u>19h à 20h</u>	<u>Jeu de société</u> avec toute la famille pour rire et se détendre	
<u>20h à 21h</u>	Lecture pour un bon sommeil ?	

Chaque jour IMAGINER ce qu'on va faire de BON, de BEAU, de BIEN, de DROLE,
de SURPRENANT, d'UTILE, d'IMPORTANT...

Quelques idées:

- ✚ Chaque membre de la famille pourrait-il consacrer un moment privilégié au plus petit ?
- ✚ Les devoirs scolaires sur écran peuvent **alterner** avec les activités ludiques et les activités de la vraie vie, seul ou avec les autres.
- ✚ **Le minuteur de cuisine** peut être bien utile pour limiter la session écran à **1 heure**.
- ✚ Un temps de récréation, retrouvaille familiale, ressenti, projets communs...
- ✚ L'écran récréatif en fin d'après-midi, mais pas 2 heures avant le coucher pour favoriser un bon sommeil.
- ✚ L'enregistrement de bonnes émissions ou films adaptés à leur âge sera bien utile.
- ✚ Les *replay* sélectionnés aussi.
- ✚ Jeu d'improvisation : le jeu du miroir, le mime, les devinettes, la chasse au trésor
- ✚ Se trouver un petit endroit refuge pour des moments d'intimité construire une cabane, avec une chaise, du carton, un drap, des coussins ...
- ✚ **Ne pas oublier de faire des photos et les envoyer à ce qu'on aime pour leur donner aussi des idées...**