j'anime

# Gardez le rythme !

Les enfants ne sont pas en vacances, il ont besoin des repères d'une vie quotidienne stable, proche de celle vécue en période scolaire habituellement :

- Se lever le matin, s'habiller et prendre le petit déjeuner comme d'habitude.

- Dès 9h, c'est **l'école à la maison**. Organisez-vous pour travailler, les enseignant.e.s ont certainement gardé le contact et vous proposent des exercices en continuité avec le programme scolaire. Le cas échéant, il existe de nombreux outils sur internet, adaptés à tous les niveaux.

- Ne pas oublier les temps de récréation (un le matin et un l'après-midi).

- Préférer les activités intellectuelles le matin, et plus manuelles l'après -midi (cuisine, modelage, yoga, dessin, musique, sports, etc.). Cela correspond mieux à leurs rythmes d'apprentissage.

- Un temps de 20 mn de lecture « obligatoire », imposé à tous les membres de la famille, peut être très bénéfique à plusieurs niveaux (il s'agit de lecture « plaisir », les bd et magazines sont les bienvenus).

- Dîner et coucher des enfants à une heure habituelle (coucher de 20h à 20h30 selon l'âge).

- Respecter le rythme de la semaine : on travaille moins le mercredi et pas du tout le weekend.

- Sur une feuille ou un autre support, créer et afficher l'emploi du temps de la semaine. Cela permettra de vous y référer, c'est sécurisant pour les enfants. Et ça fera un atelier manuel « création de l'emploi du temps » tout prêt pour une partie d'un après-midi.

ifac