

## Vivre la période de confinement avec ses enfants et « faire l'école à la maison »

- Fixer une **heure de lever le matin**. De même, garder une **heure raisonnable pour le coucher**.
- Fixer un **emploi du temps** que vos enfants devront respecter afin de structurer leurs phases de travail comme lorsqu'ils sont en classe (organiser des temps de travail de 10 à 30 minutes plusieurs fois par jour selon la capacité d'attention de votre enfant). Personnaliser l'emploi du temps si vous avez plusieurs enfants.
- Garder autant que possible un rythme de travail habituel comme à l'école : instaurer des temps de travail **chaque jour** (travailler dans le calme, pas de télé ou autres écrans à ce moment) afin de permettre à l'enfant de continuer à mobiliser sa mémoire et à réactiver les notions apprises.
- A l'école, les enfants bénéficient de **cours d'éducation physique et sportive** : vélo, trottinette, roller, ballon, balançoire, trampoline, courses, relais avec les frères et sœurs dans le jardin. Penser aux activités physiques en intérieur également : « miniyoga », relaxation, abdominaux, ... Voir sur youtube par exemple.
- Prévoir également dans votre emploi du temps des **temps d'aération** pour vos enfants : jardinage, bricolage en s'assurant que les enfants ne se mettent pas en danger.
- Proposer des **jeux** divers et variés (voir fiche jointe)
- Exiger des moments pendant lesquels votre enfant devra jouer seul **dans sa chambre**.
- Prendre le temps de **parler avec les enfants** (le moment du repas est un moment propice aux échanges)
- Les faire **participer aux tâches quotidiennes** (mettre et débarrasser la table, apprendre à ranger sa chambre, trier ses jouets, étendre et détendre le linge, aider au rangement de la maison ou au ménage, préparation des repas) en distribuant les tâches à chaque enfant de la fratrie (instaurer un tableau de « services »)
- En outre nous vous encourageons à **limiter les "temps d'écran"** autant que possible. Fixer un temps d'écran pour la journée (télé, tablette, consoles de jeux)

### **Idée d'emploi du temps d'une journée**

**8h – 8h30** : on se lève !

**8h30 – 9h30** : petit déj, on s'habille, on se lave les dents, on se coiffe

**9h30-10h30** : **travail scolaire (varier les activités scolaires)**

**10h30-11h30** : activités physiques (dans le jardin si possible même), on joue, on se dépense.

**11h30 – 12h** : logiciels éducatifs en ligne en autonomie

**12h – 15h** : déjeuner, repos, activités calmes

**15h30-16h30** : **travail scolaire (varier les activités scolaires)**

**16h30 – 17h30** : on goûte, on joue, on se détend

**17h30-18h** : **compréhension d'une histoire que vous lui lisez (ou que l'enfant lit en fonction de ses capacités, vocabulaire sur des imagiers, des magazines...**

**18h – 20h** : préparation du repas, douche, détente, jeux, repas, ...Allez, un petit coup de télé !

**21h** : coucher (éviter les écrans après le repas, proposez à l'enfant de jouer dans sa chambre, de regarder un livre ou de lire, de dessiner, d'écouter de la musique, de discuter)

→ Rappelez à votre enfant ce qui aura été fixé ensemble.

Exemples :

« On travaille d'abord et on s'amuse après »

« On limite les écrans (jeux vidéo, tablette, télé) afin de mieux se concentrer »

« On se repose au maximum, le sommeil permet de mieux mémoriser »...

#### **Idée de tableau de services pour la maison**

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Enfant 1</b>	Mettre la table	Ranger les petites choses qui traînent dans la maison Aider pour le linge	Aider à la préparation des repas	Mettre la table	Ranger les petites choses qui traînent dans la maison Aider pour le linge	Aider à la préparation des repas	
<b>Enfant 2</b>	Aider à la préparation des repas	Mettre la table	Ranger les petites choses qui traînent dans la maison Aider pour le linge	Aider à la préparation des repas	Mettre la table	Ranger les petites choses qui traînent dans la maison Aider pour le linge	
<b>Enfant 3</b>	Ranger les petites choses qui traînent dans la maison Aider pour le linge	Aider à la préparation des repas	Mettre la table	Ranger les petites choses qui traînent dans la maison Aider pour le linge	Aider à la préparation des repas	Mettre la table	

## Quels jeux et quelles activités pour les enfants ?

- **jeux de mimes** (<https://www.unjourunjeu.fr/printable/kidimime/>)
- **improvisations de théâtre**, (on arrive à l'école et on se rend compte que l'on est encore en pyjama / on attend le bus et il se met à pleuvoir très fort / le chauffage s'arrête et il commence à faire très froid dans la maison/ Au restaurant, à la place de l'entrée, on nous apporte le dessert...
- **chasses aux trésors** (<http://supersacha.com/>)
- **défis** (<https://www.educatout.com/activites/themes/les-defis--activites-pour-enfants-.htm>)  
(<https://www.charivarialecole.fr/archives/10585>)
- faire la **cuisine** (pâtisserie, aider à la préparation des repas)
- faire des **expériences scientifiques** à la maison (des exemples ici : <https://www.jeuxetcompagnie.fr/experiences-amusantes/>)
- **jeux de société** (cartes, dominos, lotos, et tous les jeux que vous avez...)
- jouer aux **devinettes**
- **activités manuelles** (pâte à modeler, découpage, pâte à sel, peinture, coloriage, ...)
- jeux de **construction** (Légos, kaplas, cubes de construction, puzzles,...)
- écouter de la **musique**, apprendre des **chansons**
- **jeux de mémoire et d'observation** :
  - « **Memory** » (memory chiffres, lettres, syllabes, couleurs, animaux, ...)
  - « **Raconter mot à mot** » : Commencez une histoire par un mot. Le joueur suivant répète le mot et en ajoute un autre. Le joueur d'après répète les deux premiers mots et en ajoute un troisième. Et ainsi de suite.
  - « **Un max d'objets** » : disposez 20 objets sur le sol ou la table. Laissez les enfants observer un temps défini (ou autant qu'ils le souhaitent). Puis, leur demandez d'aller dans la pièce d'à côté. Retirez tous les objets (les mettre dans un sac opaque). Faire revenir les enfants et leur demander de nommer un « max d'objets » qu'il y avait sur la table. Sortir les objets nommés du sac. L'objectif étant qu'ils parviennent à retrouver « un max d'objets ».
  - « **L'objet disparu** » : rassembler 10 objets au sol (ou sur une table, bien les observer, fermer les yeux, le meneur en retire un et les autres doivent deviner l'objet disparu !
  - « **Jeu de l'erreur** » : on observe papa. Puis papa va dans la pièce d'à côté pour modifier quelque chose sur lui (ouvrir le dernier bouton de sa chemise ou changer sa montre de poignet par exemple). Lorsqu'il revient dans la pièce, on doit trouver « l'erreur ».

### En savoir plus :

<https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/15-activites-occuper-enfants-a-maison>