

# PROPOSITION D'UNE JOURNÉE TYPE

## à adapter selon les possibilités

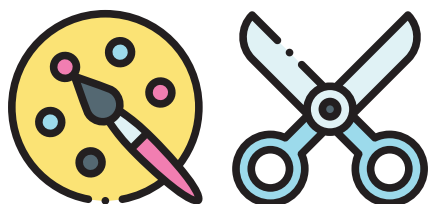
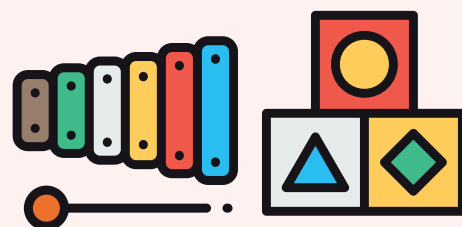
Le but est d'essayer de moduler ces moments chaque jour avec un juste équilibre selon les besoins et les contraintes de chacun. Nous pensons qu'au plus nous impliquons nos enfants dans l'organisation, au plus nous les responsabilisons, au plus ils sont réceptifs...

Les enfants sont capables d'une grande autonomie si nous leur faisons confiance et que nous les accompagnons petit à petit vers cette liberté !

### Temps d'activités

Activités partagées: lectures, chanter ensemble, puzzles, jeux de société, constructions, comptines de votre enfance, regarder des photos de famille...

**Les enfants ont besoin d'avoir des échanges et d'être actifs intellectuellement**



### Temps créatif

Dessin, peinture, pâte à modeler, coloriages, bricolage...

Ces moments permettent des temps calmes, les enfants apprécient en général ces moments pendant lesquels ils peuvent s'exprimer à travers l'art! Pensez à les laisser gérer toutes les étapes: préparer le matériel, ranger, laver son espace et son matériel

Vous pouvez par exemple en profiter pour créer un cadeau pour quelqu'un que vous aimez. Proposez des temps sur musique douce, du dessin d'observation,...

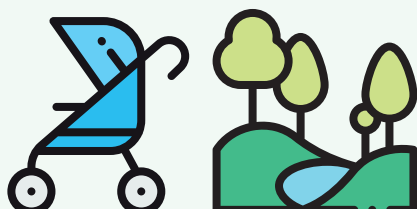


## Temps pour les « services »

Demander aux enfants de **participer au maximum aux tâches de la maison** (mettre et débarrasser la table, faire la vaisselle, trier les chaussettes, éplucher les légumes,...) et les rendre **autonomes pour les gestes du quotidien** (s'habiller seul, se laver seul)

## Temps « bulle »

Moment où chacun, individuellement, peut faire l'activité qui lui plaît. Ce qui permet à chacun de souffler un peu... **Livre audio, histoires,...**



## Temps à l'extérieur

Prendre l'air, marcher, courir, sauter, faire du vélo,...

## Télé, écrans...

Choisir des programmes éducatifs ou d'activités physiques, partager un moment avec votre enfant.

**Attention!** Limiter le temps d'exposition aux écrans! Ne pas faire tourner les infos en boucles à la TV, à la radio, sur les téléphones,...

**Trop de temps devant les écrans nuit réellement à la santé et au développement cognitif des enfants!**

