

PLANNING JOURNALIÈRE

#YOMEQUEDOENCASA

<https://view.genial.ly/5e6ebd7945bfe40fco0285e5/presentation-me-organizo-con-ninos-en-casa-yomequedoencasa>

Organisez-vous avec les enfants toute la semaine.

Être flexible

Disposer d'une montre visible

Avec un calendrier nous pouvons cocher les jours

Le planning peut se faire sur de la cartouline

Différencier le week-end de la semaine ouvrable



HEURES DU MANGER

Petit déjeuner / déjeuner / manger / goûter / dîner

Le plus équilibré possible

Et cuisiner ensemble



DES TÂCHES POUR DES SOINS PERSONNELS

C'est recommandé de suivre une routine comme si il y avait l'école, se changer même si c'est pour rester à la maison



TÂCHES DE LA MAISON

Ranger sa chambre

Participer à quelques tâches:

Nettoyer les vitres, la poussière, mettre la table à manger, plier les habits, etc.



LOISIRS

Manualités, dessin, écouter la musique, lire

Télévision/écrans:

Limitez le temps d'exposition aux écrans.

Entendez-vous avec eux sur ce qu'on peut voir ou jouer.

Jeux de société en famille: parchis, oca, ajedrez, cartas, bingo.

Quelques webs intéressantes:

Vidéo en langage des signes avec des recommandations sur ce qu'il faut faire avec vos enfants à la maison

<https://youtu.be/4-m5PICQAQ>



ACTIVITÉS PHYSIQUES

On propose beaucoup:

Danser, Apps, faire du circuit à la maison, un programme d'exercices physiques,...



MOMENT DU TRAVAIL SCOLAIRE

En un lieu propice, bien lumineux et tranquille,...

On peut continuer avec le planning de l'école, les différentes matières comme d'habitude

Au moment de la récréation, ils/elles peuvent appeler au téléphone ou un appel vidéo à un/une ami(e)



PLANNING JOURNALIÈRE

CONNEXION AVEC LE MONDE



*Parler de ce qui se passe en tenant compte du niveau des enfants
Démentir les fausses informations ou qui peuvent causer de l'anxiété
Chercher des thèmes de conversations.*

#YOMEQUEDOENCASA

SOINS MUTUELS/ ÉMOTIONNELS



Maintenez le contact avec la famille et les amis. Avec les appels vidéo, on communique mieux

que les messages de chats

Faire quelque chose d'amusante tous les jours au moins un petit moment

(Fena la curva: <https://fenalacurva.net/>)