

Proposition d'horaire type d'une journée d'école à la maison

Pour les élèves du Cycle 1 : 1 à 4H

Avant 9h00	Je me réveille	J'essaie de me lever tôt et toujours à la même heure. Je range mon lit, j'aère ma chambre, j'écoute de la musique, je m'habille, je me douche... Je prends le temps de préparer mon déjeuner et de le déguster 😊. J'aide à ranger le déjeuner.
Entre 10h00 et 11h00	Je bouge	<i>A l'extérieur (si autorisé)</i> Je vais me promener à distance des autres personnes. <i>A l'intérieur (en cas de confinement)</i> Je fais quelques exercices de gym, je danse, ...
Entre 11h00 et 12h00	Je m'occupe	Je m'occupe selon mes idées et mes envies, je peux choisir une activité du dossier d'accompagnement, avancer mon travail scolaire, aider à la préparation du dîner...
Entre 12h00 et 12h45	Je mange	Bon appétit !
Entre 12h45 et 13h30	J'aide	J'aide à ranger, nettoyer la cuisine ou je peux aider à faire une autre tâche ménagère.
Entre 13h30 et 14h15	Je me calme	Je me repose, je peux faire une sieste, écouter de la musique, lire, bricoler, écouter une histoire, colorier, ...
14h15 à 15h00	Je travaille	Je travaille pour l'école en faisant les activités préparées par mes enseignant-es
Entre 15h00 et 16h00	Je bouge	<i>A l'extérieur (si autorisé)</i> Je vais me promener à distance des autres personnes. <i>A l'intérieur (en cas de confinement)</i> Je fais quelques exercices de gym, je danse, ...
Entre 16h00 et 16h30	Je goûte	Bon appétit !
Entre 16h30 et 17h15	Je travaille	Je travaille pour l'école en poursuivant les activités préparées par mes enseignant-es
Entre 17h15 et 18h00	Je m'amuse	Je choisis de faire ce que je préfère faire. Les écrans sont permis 😊.
Entre 18h00 et 19h00	Je communique	J'aide à préparer le repas, à mettre la table. Je mange et parle de ma journée avec ma famille. J'aide à ranger. Je fais un jeu de société en famille.
Entre 19h00 à pas trop tard	Je me calme	Je bouquine, j'écoute de la musique, je rêve, je fais de la méditation, je me prépare pour aller dormir... ...et ensuite, Bonne nuit !

