

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

Avant 9h00	Réveil	Faire son lit, sa toilette, s'habiller en tenue de sport. Prendre son petit déjeuner. Réveille-toi !
9h30 à 10h15	Activités sportives	<i>A l'extérieur (si autorisé)</i> Courir seul-e (terrain, parcours Vita, ...). <i>A l'intérieur (en cas de confinement)</i> Bouger tout en restant à la maison. Défole-toi !
10h15 à 10h45	Pause	Se doucher, mettre de la musique, s'habiller en tenue pour étudier. Pose-toi !
10h45 à 11h45	Activités intellectuelles	Prendre connaissance du travail demandé par tes enseignant-e-s. Planifier le travail intellectuel de la journée. Concentre-toi !
11h45 à 13h45	Repas	Prendre part aux tâches ménagères (aider à préparer le repas, mettre/débarrasser la table, faire la vaisselle). Prendre son dîner. Bon appétit !
13h45 à 14h15	Informations	S'informer sur la situation liée au Coronavirus : Lire le journal, écouter la radio, regarder la télévision, consulter des sites d'informations Informe-toi !
14h15 à 15h15	Activités créatrices	Dessiner, bricoler, cuisiner, faire de la musique, jongler, danser, ... Exprime-toi !
15h15 à 16h15	Activités intellectuelles	Continuer le travail demandé par tes enseignant-e-s. Vérifier que tout le travail a été effectué avec soin. Noter les questions à poser à tes enseignant-e-s, à tes parents ou à tes frères et sœurs. Responsabilise-toi !
16h15 à 17h45	Activités ludiques	<i>A l'extérieur (si autorisé)</i> Jeux individuels de plein air (trottinette, vélo, ...) <i>A l'intérieur (en cas de confinement)</i> Jeux de société, jeux vidéos, ... Amuse-toi !
18h00 à 19h30	Repas	Prendre part aux tâches ménagères (aider à préparer le repas, mettre/débarrasser la table, faire la vaisselle). Prendre son souper. Bon appétit !
19h30 à pas trop tard	Soirée	Profiter de sa soirée pour se divertir chez soi en famille (avec ou sans écran). Faire sa toilette du soir. Mettre son réveil, se coucher, lire ou se faire lire une histoire, éteindre la lumière et s'endormir. Bonne nuit !