

La lettre « Astuces pour les parents »



Écrire les règles de « Bien Vivre ensemble » :

Le confinement à la maison en famille, dans la mesure où les parents sont en télétravail, demande encore plus de respecter des règles de vie en commun afin que tout le monde puisse répondre à ses propres besoins.

Vous pouvez ainsi proposer à votre enfant d'écrire avec lui les règles de bien vivre ensemble (sur une feuille A3).

Dans un premier temps, faites vous plaisir en tant que parents. Partez de vos savoirs, vos connaissances, de vos talents ! Nous en avons tous !

Si vous êtes amateur de sport, c'est le moment de tester des petites activités avec vos enfants !

RELACHEZ LA PRESSION : Ne vous mettez pas la pression, l'essentiel est d'être à l'écoute de vos enfants, de vivre de bons moments avec eux et de respecter leurs besoins physiologiques et affectifs. Les enfants auront tout le temps de reprendre les savoirs académiques avec les enseignants. Ils ont avant tout besoin d'être entourés dans cette période particulière et qui peut être angoissante pour eux.

Les rythmes biologiques :

L'enfant a une horloge interne dont il est important de tenir compte. Les êtres humains, comme les animaux et les végétaux, possèdent des rythmes biologiques qui leur sont propres. Ils permettent au corps de s'organiser et de s'adapter aux événements de la journée.

Un peu de théorie à connaître :

- **après le repas, entre 13h et 14h**, « la neurobiologie a montré qu'au début de l'après-midi il y a une « dépression » de la vigilance corticale (du cerveau). Indépendante des entrées alimentaires du déjeuner, cette « dépression » s'inscrit dans un rythme circadien. Cela se caractérise logiquement par une diminution de la vigilance comportementale ... et ne se prête donc pas à une forte mobilisation des capacités d'attention et des ressources intellectuelles ».
- **à partir de 16h : l'enfant a besoin de bouger** : « Les activités ludiques qui nécessitent beaucoup d'énergie, ainsi que les activités physiques et sportives, sont particulièrement souhaitables entre 16h.00 et 19h.00. En effet, la température corporelle, le métabolisme et la force musculaire sont alors à des niveaux élevés, et les coordinations motrices sont optimales »¹
Vous pouvez proposer dans ce contexte des activités de danse, des ateliers motricité ou une partie de foot ou de jeux collectifs en famille si vous avez un jardin individuel.

Organiser une journée avec les enfants à la maison :

Voici une idée, une proposition de journée type qui peut être intéressante, pour des enfants en primaire. Ceci est un exemple, l'idée n'est pas de la suivre à la lettre, l'important est d'organiser les journées en alternant des activités d'apprentissages autour des fondamentaux avec des activités ludiques, sensorielles, sportives, de repos, mais aussi manuelles et créatives... et surtout de maintenir un rythme et de construire quelques repères.

Astuce : après la préparation des enfants le matin, vous pouvez déterminer une heure de « début de classe à la maison » et de fin, et idem pour l'après-midi. Vous pouvez donner un repère par exemple vers 8h45/9h en utilisant un instrument de musique ou une mélodie, ou une chanson. Cela permettra à votre enfant de se mettre dans une énergie de travail.

Une journée avec les enfants : un exemple

Vers 9h	9h15	10h	10h30	11h	11h30	13h	14h	15h	16h30
Début de la journée Repère musical, éveil corporel, yoga...	Apprentissages fondamentaux (écriture, mathématiques..) CF ressources	Temps libre en autonomie (constructions, maison de poupées, dinette...)	Activité « explorer le monde » (expérience scientifique, manipulation, plantations de graines...)	Lire ou écouter une histoire, faire un jeu	Pause, Repas	Temps de sieste ou temps calme, relaxation ou jeux calme...	Une activité manuelle, créative, artistique (faire un gâteau, écrire son propre roman...)	Les fondamentaux privilégiez l'approche sous forme de jeux	Activités « bouger », jeux d'expression, parcours de motricité...

1 Par Hubert Montagner, docteur en psychophysiologie, dans les Cahiers pédagogiques « le temps, les rythmes et la sécurité affective de l'enfant », sept 2008.

DES RESSOURCES :

Des ressources pédagogiques :

LUMNI : <https://www.lumni.fr/>

La Maison LUMNI : tous les jours sur france 4 à partir de 9h : <https://www.lumni.fr/article/revisez-avec-la-maison-lumni>

À partir du 23 mars, France 5 diffusera ce nouveau magazine quotidien éducatif, en fin de matinée, pour accompagner les révisions. Ce contenu éducatif sera élaboré en lien avec le ministère de l'Éducation nationale.

Des exercices d'expressions corporelles , sport, relaxation :

Méditation avec Eline Snel <https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

Éveil corporel : <https://www.youtube.com/watch?v=WMTiRfQICr0>

Yoga - salutation au soleil : <https://www.youtube.com/watch?v=oHb0F-cGn7Q>

Sport : plusieurs vidéos avec la coach sportive Lucile Woodward : suivez la sur Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=pOJJYXUDghM>

Des jeux :

Jeux en ligne :

<https://lululataupe.com/>

Idées de jeux :

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/fiches-activites/jeux/jouer-dans-maison-quand-il-pleut/>

Des expériences scientifiques :

Visitez ce site : <https://www.wikidebrouillard.org/wiki/Accueil>

<https://www.lespetitsdebrouillards.org/Data/Quoi/00/00.pdf>

Des activités manuelles, créatives :

PINTEREST :

[https://www.pinterest.fr/search/pins/?q=bricolage%20recup%20enfant&rs=rs&eq=&etslf=2179&term_meta\[\]=bricolage%7Crecentsearch%7C0&term_meta\[\]=recup%7Crecentsearch%7C0&term_meta\[\]=enfant%7Crecentsearch%7C0](https://www.pinterest.fr/search/pins/?q=bricolage%20recup%20enfant&rs=rs&eq=&etslf=2179&term_meta[]=bricolage%7Crecentsearch%7C0&term_meta[]=recup%7Crecentsearch%7C0&term_meta[]=enfant%7Crecentsearch%7C0)

LA COUR DES PETITS : <https://www.lacourdespetits.com/activites-manuelles/>

IDÉES CUISINE :

- faire des Pepitos maison : <http://www.momes.net/Recettes/Desserts-et-gouters/Sables-et-biscuits/Recette-de-biscuits-Pepito-R-maison>
- des recettes avec les enfants : <https://chefsimon.com/selections/petit-chef-deviendra-grand>

Écrire une histoire avec ses enfants et développer l'imaginaire - 15 min, régulièrement

Cette activité crée un fil conducteur sur plusieurs jours, développe la créativité, les apprentissages comme l'écriture et la lecture ainsi que des compétences liées au dessin, à l'illustration. Cela peut s'adapter pour des enfants **dès 4 ans**.

Déroulement : invitez l'enfant à choisir un personnage, existant ou de son invention. Ensuite, expliquez lui qu'il va raconter l'aventure de ce personnage. Demandez lui de choisir un titre pour son histoire. Écrivez l'histoire en même temps que votre enfant invente. Proposez lui de créer ses propres dessins pour l'illustrer. Vous pouvez enfin la mettre en forme dans un joli cahier.

Écouter des histoires, écouter de la musique :

- **Des Podcast sur France Inter avec des histoire...et OLI :** <https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>
- **Des albums** des Weeper Circus à écouter sur Spotify ou Deezer : <https://www.deezer.com/fr/album/6617777>
ou d'Aldebert : <https://www.deezer.com/fr/playlist/3663699222>
- **Les Odyssées sur France Inter**
<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odysses>
- **Il était une fois la vie :** <https://www.youtube.com/watch?v=TkzzJXpUkNo>

Des films d'animation :

un site à connaître : <https://www.films-pour-enfants.com/tous-les-films-pour-enfants.html>