

Emploi du temps à la maison

Pourquoi un emploi du temps ?

En cette période de confinement, nous vous proposons de créer un emploi du temps afin d'organiser vos journées et votre semaine et de faciliter votre vie de famille.

Cela vous permettra de :

- Mieux gérer votre temps,
- Vous accorder du temps,
- Vous mettre d'accord sur les activités de la journée,

Cela permettra à vos enfants de :

- Se repérer dans le temps,
- Comprendre ce qu'il va faire de sa journée,
- Donner son avis et exprimer ses envies,

Comment le construire en famille ?

Vous pouvez organiser votre journée/semaine en plusieurs temps par exemple :

- Temps pédagogique : école, jeux pédagogique en ligne, tâches ménagères, tri/conditionnement...
- Temps ludique : jeux de société, écrans, activités manuelles, activités sensorielles, PDF envoyé par mail, sport...
- Temps calme : lecture, écouter de la musique, sieste, exercice de respiration...
- Temps de repas : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner...
- Temps de rangement : des jeux...
- Temps en autonomie : jeu libre, occupation seule...
- Temps d'hygiène et de bien-être : douche, bain de pieds, pose vernis, massages avec balle...

Conseils :

- Définir une durée pour les activités en fonction de la capacité de concentration de vos enfants (mettre un réveil ou chrono avec téléphone)

IME G CARON

10 avenue Maréchal Foch 51200 EPERNAY

Tél. : 03 26 54 08 62

Mail : accueil.ime.caron@pbchampagne.org

Vous trouverez ci-dessous un exemple d'emploi du temps, l'emploi du temps vierge ainsi que des pictogrammes d'activités correspondant à ces temps.

N'hésitez pas à le redessiner sur une grande feuille, à l'adapter à votre organisation familiale et à vos besoins en y mettant les activités choisies et à l'afficher dans un endroit visible de tous.

S'il est trop compliqué pour vous de créer cet outil de chez vous, il vous est possible de nous solliciter, de nous faire part de votre organisation pour qu'on puisse le créer et vous le transmettre.

Exemple :

Mardi	
	<p>petit-déjeuner</p>  <p>Petit déjeuner</p>
Temps d'hygiène :	
Temps pédagogique :	<p>activités ménagères</p> 
	 <p>Déjeuner</p>
Temps calme :	

IME G CARON

10 avenue Maréchal Foch 51200 EPERNAY

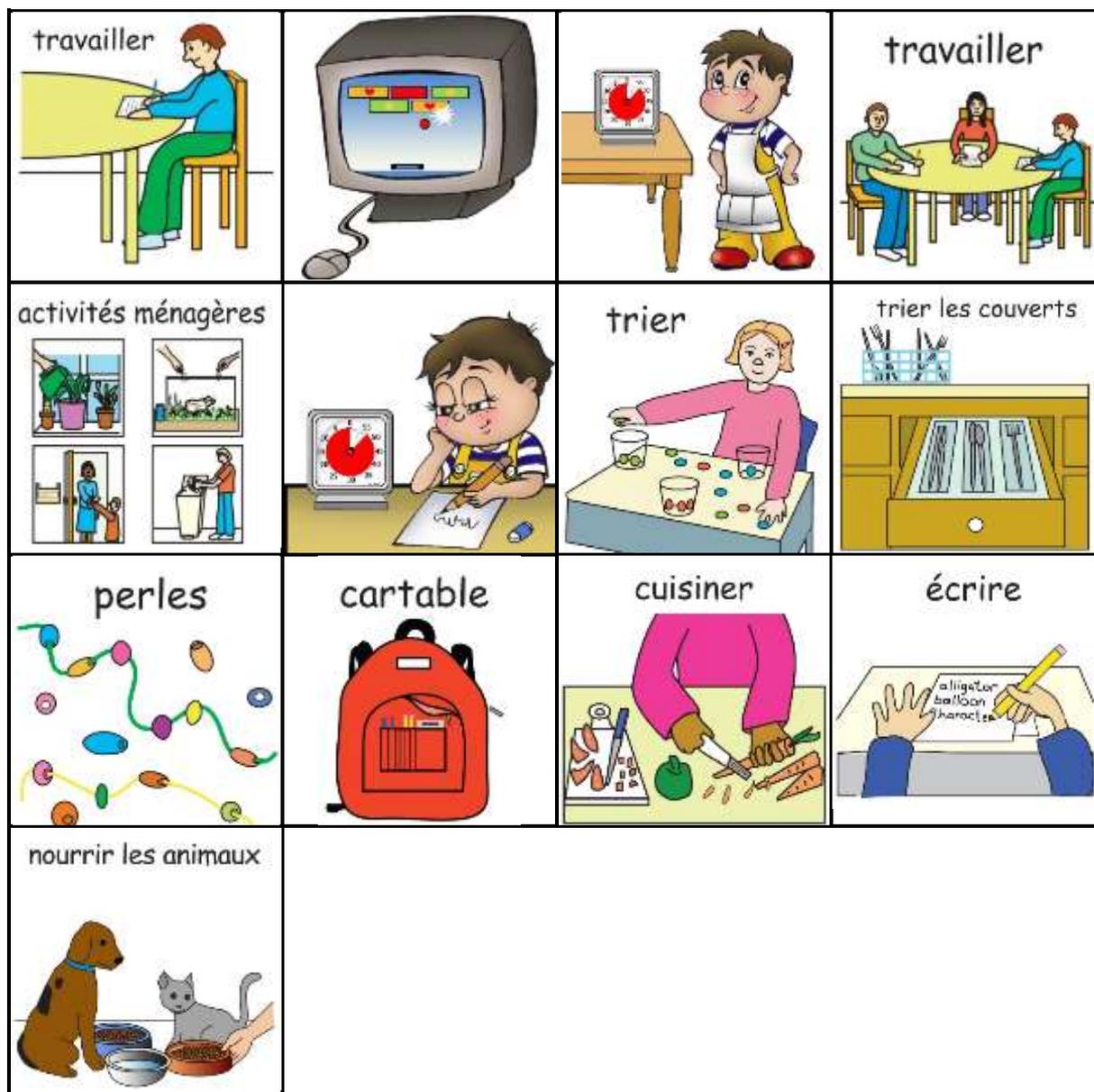
Tél. : 03 26 54 08 62

Mail : accueil.ime.caron@pbchampagne.org

Temps ludique :	jeux de société 	activité manuelle 
	Goûter 	
Temps pédagogique :		
Temps de rangement :	ranger 	
		
	Dîner	
Temps d'hygiène :		
Temps calme :		
		
	Coucher	

Temps	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Goûter							
Dîner							
Coucher							

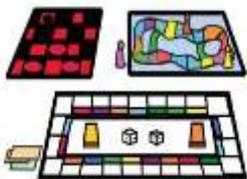
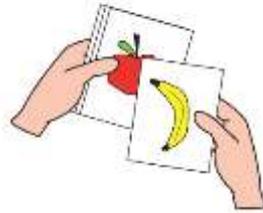
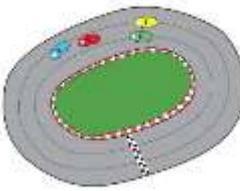
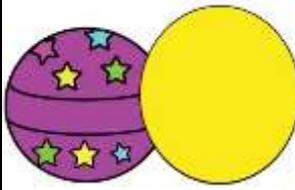
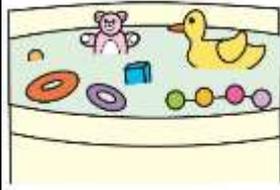
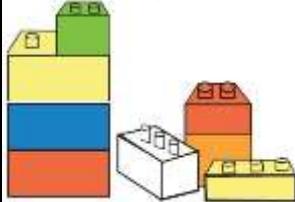
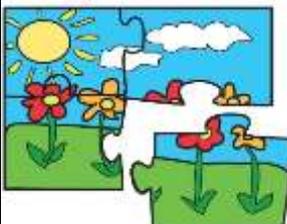
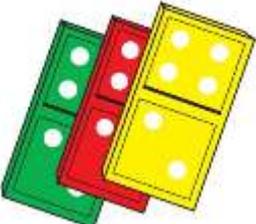
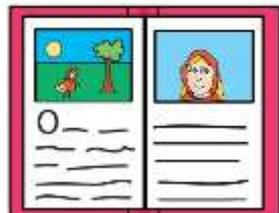
Temps pédagogique : école, jeux pédagogiques sur écran, tâches ménagères, activité création, activité cuisine (recette à réaliser ensemble, ...), tri/conditionnement, ...



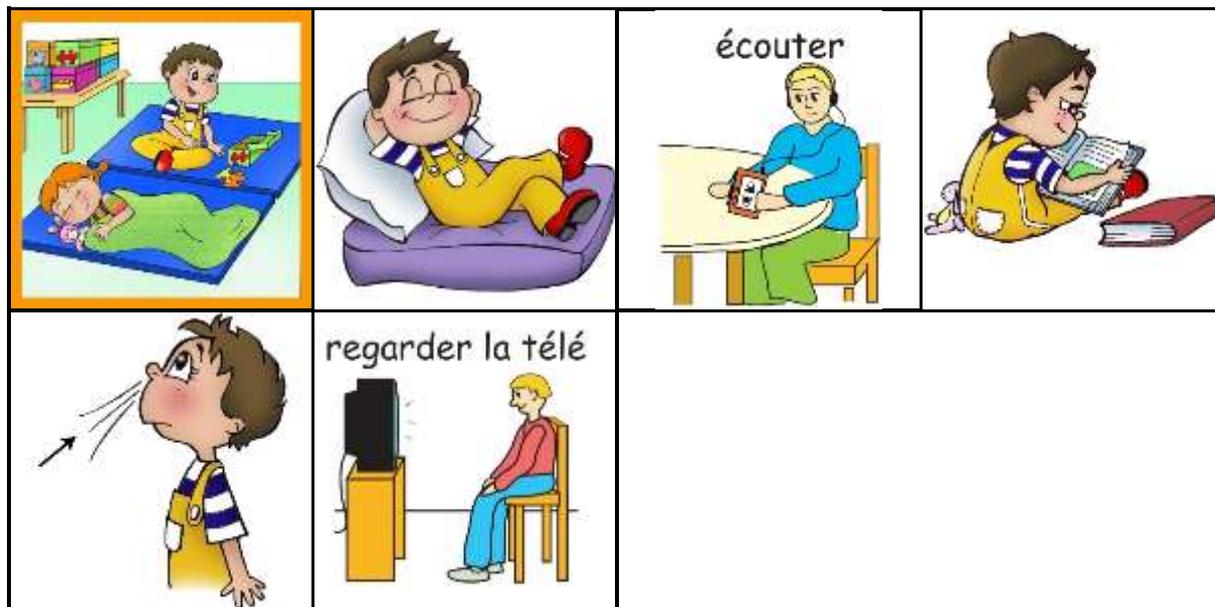
Temps rangement : placard, chambre, livres



Temps ludique : jeux de société en groupe, écran, activités ludiques (cf dossier IME), activité physique, activité manuelle, ...

<p>jeux de société</p> 	 <p>Temps ludique</p>	<p>activité manuelle</p> 	<p>carte</p> 
	<p>circuit de voiture</p> 	<p>balle</p> 	<p>jeux vidéo</p> 
<p>jouets</p> 	<p>jouets pour le bain</p> 	<p>lego</p> 	<p>petites voitures</p> 
<p>puzzle</p> 	<p>domino</p> 	<p>poupée</p> 	<p>livre</p> 
	<p>parcours sportif</p> 	<p>danser</p> 	

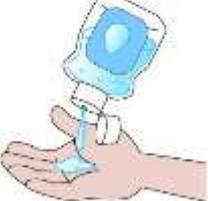
Temps calme : lecture (seule ou accompagnée), écouter de la musique, exercices de respiration, sieste, ...



Temps autonomie : activités à faire seul



Temps hygiène et bien-être : douche, habillage, vernis, maquillage...

<p>shampoing</p> 	<p>désinfectant pour mains</p> 		
	<p>maquillage</p> 	<p>habillage / déshabillage</p> 	
<p>se brosser les cheveux</p> 	<p>vernis à ongles</p> 		

Temps repas : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner

		<p>dîner</p> 	<p>petit-déjeuner</p> 
<p>déjeuner</p> 	<p>Goûter</p> 		

Divers : ces pictogrammes ne sont pas forcément à inclure dans votre emploi du temps mais peuvent vous être utiles dans votre quotidien.

<p>téléphoner</p> 			
	<p>attendre</p> 	<p>bien</p> 	<p>moins bien</p> 
<p>dehors</p> 			
			
			