



GUIDE DU QUOTIDIEN POUR VOTRE ENFANT

Conseils pour les parents et les élèves

Objectifs

- **5 thèmes abordés pendant le confinement**

Alimentation / sommeil / activités / sport / bien être

- **Poursuivre sa construction, son développement**

Continuer d'apprendre

Continuer de faire partie d'un groupe

Continuer de se sentir en sécurité, de conserver l'estime de soi

- **Ne pas sous estimer leur capacité d'adaptation, mais aussi leurs fragilités; chacun doit trouver son espace. Soyez vigilant quant à leurs besoins.**

Alimentation

- L'équilibre alimentaire est essentiel; tous les produits sains pour votre corps se trouvent dans les commerces
- Éviter le grignotage: Manger des fruits secs type amandes, dattes, noix, raisins secs pour remplacer des gâteaux ou sucreries



Alimentation

Astuces

- Décorer son assiette, composer un dessin ou une image avec ses aliments
- Cuisiner des plats simples pour mieux savourer
- Choisir une assiette plus petite; elle paraîtra toujours remplie
- Jeu des goûts: découvrir de nouvelles saveurs



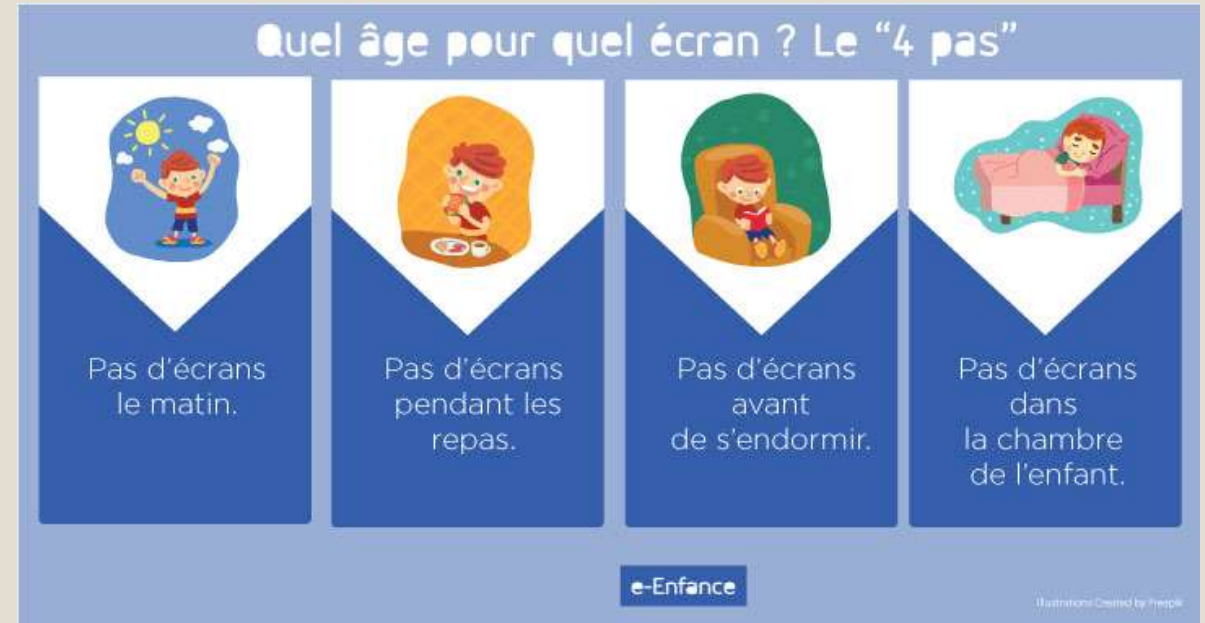
Sommeil

- Adapter des horaires plus conformes au rythme naturel: lever décalé le matin si nécessaire
- Maintenir une régularité dans les horaires pour conserver un cadre
- Pendant le sommeil: je rêve, je grandis, je mémorise, je me détends, je recharge mes batteries
- Eviter les écrans avant de dormir: les arrêter bien avant l'heure du coucher, afin d'apaiser leur esprit et assurer un retour au calme pour l'endormissement



Ecrans

- Planifier et régulariser le temps d'écran car il est davantage utilisé pour le travail demandé et le lien social
- Eviter le repli sur soi
- Participer aux jeux ou vidéos de vos enfants: cela permet de maintenir le lien familial et la communication directe



Activités

- Définir des objectifs simples, pour la journée
- Les diversifier dans la semaine
- Correspondre avec son enseignant soit par message, audio ou vidéo est un point d'appui important pour conserver son statut d'élève
- Expérimenter, manipuler, observer: jardiner même dans un pot de yaourt, dessiner, danser, écouter de la musique, construire une cabane avec des draps...



Activités

Astuces

- Choisir un moment propice, surtout pour les devoirs: prévenir à l'avance des activités pour que l'enfant s'y prépare
- Les retarder: parfois 10 mn de plus suffisent pour apaiser un refus et obtenir une attention, une adhésion
- Fabriquer un carnet de rêves ou de souvenirs avec des phrases et des photos



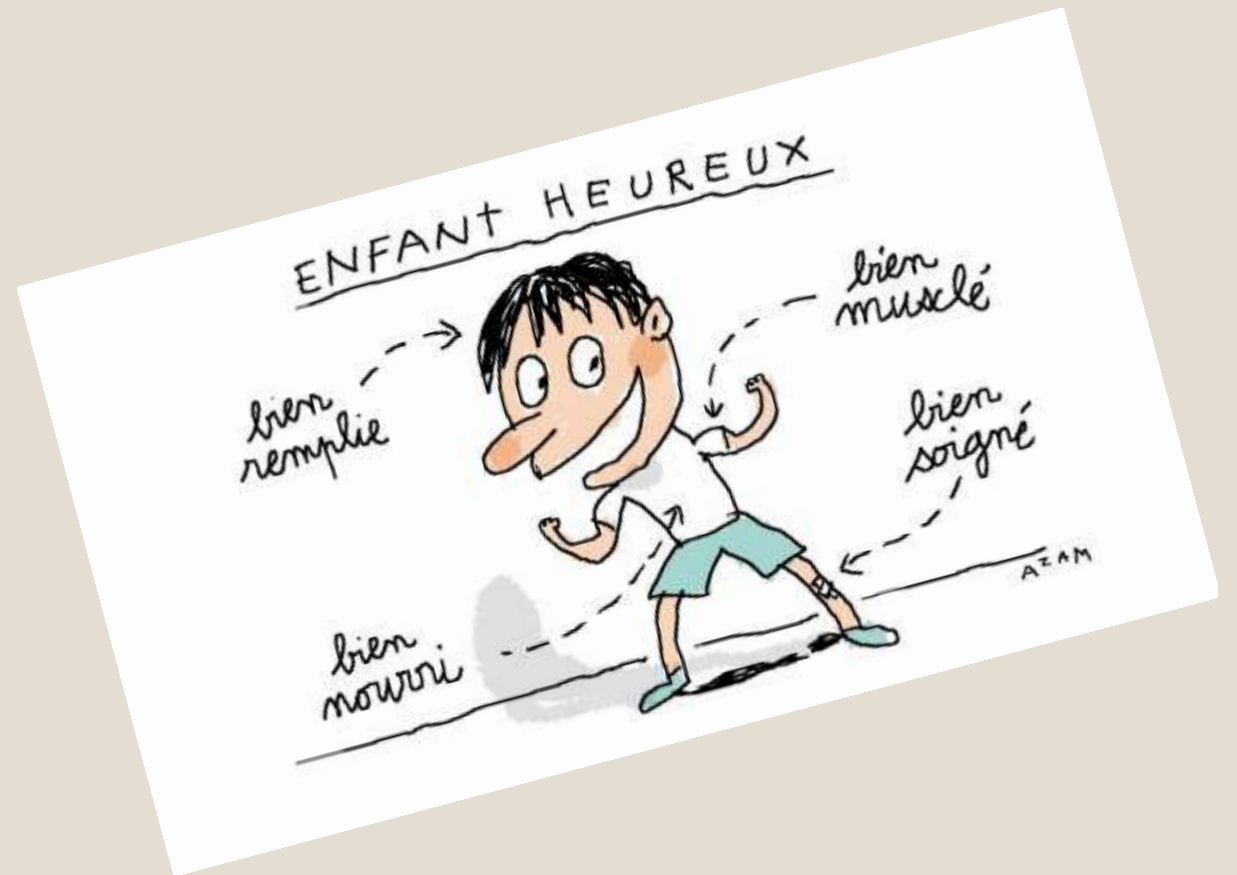
Sport

- Utiliser ce qu'on trouve à la maison, le système D: livres pour remplacer un marche pied, balles en chaussettes pour le jonglage ou le jeu de quilles, corde à sauter
- Imaginer des défis, des parcours: par exemple, faire 5 fois le tour de la table, monter et descendre des escaliers
- Pour canaliser son énergie, pour évacuer le surplus, faire des séances courtes, plusieurs fois dans la journée, ce qui remplace le temps des récréations



Bien être

- Surveiller les changements de comportements ; repli, excitation, tristesse, colère ou peur
- Développer des moments forts: écoute, discussion, partage
- Les changements de fonctions font découvrir aux enfants de nouvelles facettes de leurs parents avec de nouveaux repères
- Valoriser les efforts de la journée
- Souffler des mots doux
- Libérer la parole et les pensées

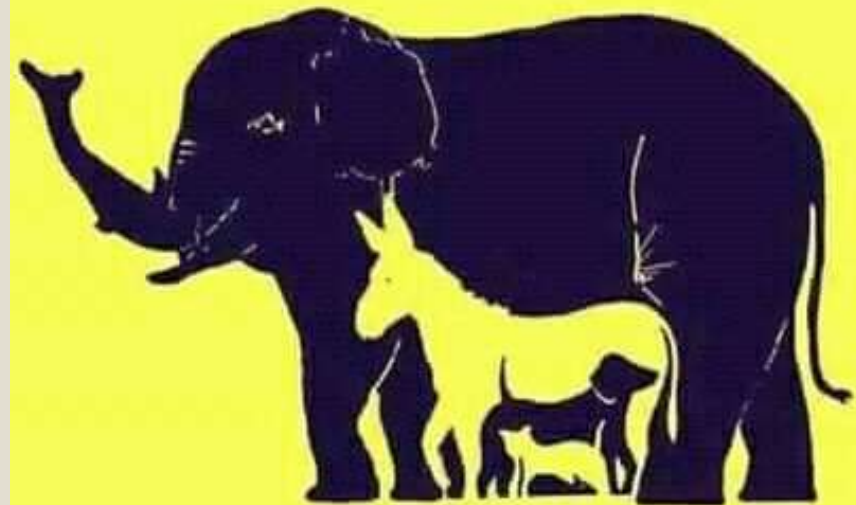


Bien être

Astuces

- Caresser un animal de compagnie
- défis: jeux de sociétés, dominos, petits chevaux...
- Respecter le temps du weekend
- Regarder ou écouter une émission ensemble
- Se poser des devinettes
- Rire avec eux de tout et de rien: regarder des photos de famille, des photos de vacances...

**Combien d'animaux vois-tu ?
Tu peux tous les nommer ?**



Santé

- Bien suivre les recommandations et les règles d'hygiène de base
- Le lavage de mains est essentiel pour se débarrasser des microbes
- S'exercer à porter un masque et à le retirer correctement
- Une cellule d'écoute téléphonique est en place (voir le site du lycée Lyautey)
- N'hésitez pas à contacter l'équipe en cas de problème



Santé

- « C'est quoi le coronavirus ? »

<http://elisegravel.com/blog/bande-dessinee-a-imprimer-le-coronavirus/>

- Voici une petite BD pour vous aider à expliquer le coronavirus aux enfants

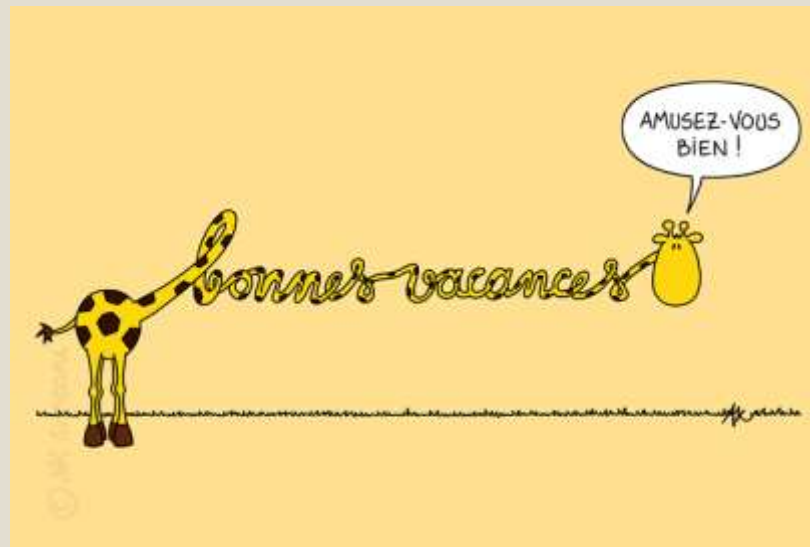


Liens et sites

- Il existe une multitude de sites et de conseils donnés par les différents médias
- Chacun doit y trouver ses repères retraçant les besoins de son enfant
- Nous avons tous en nous la capacité de nous adapter à cette situation inédite: suivons notre instinct et le bon sens
- [https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/categories/généralités](https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques/categories/generalites)
(sommeil, écrans, santé mentale)
- <https://www.mangerbouger.fr/>
(alimentation et sport)

Vacances

- Elles approchent...
- Profiter des vacances pour déconnecter du travail scolaire





PRENEZ SOIN DE VOUS

Le service de santé scolaire du Lycée Lyautey