

## Exemple d'horaire type d'une journée à la maison

SUGGESTION DE TEMPS	SUGGESTION D'ACTIVITÉS	
<b>9h à 10h</b>	<b>déjeuner</b>	prendre le déjeuner, faire son lit, faire sa toilette, s'habiller
<b>10h à 10h30</b>	exercices à l'intérieur	faire des exercices, des étirements en suivant une vidéo à Youtube
<b>10h30 à 11h</b>	planification de son horaire pour le lendemain avec un adulte	planifier sur un tableau effaçable ou dans un planificateur, les activités pour le lendemain en consultant un adulte
<b>11h à 12h</b>	activités intellectuelles (sans écrans)	choisir quelques activités proposées par l'enseignant en mathématiques et français, de la lecture
<b>12h à 13h</b>	<b>dîner</b>	faire le bénévolat ensemble, aider à préparer le repas, mettre la table et après nettoyer la table et ranger la vaisselle
<b>13h à 14h</b>	tâches ménagères	nettoyer les poignées de porte, les interrupteurs, la salle de bain, passer l'aspirateur, ranger, organiser, laver les vêtements
<b>14h à 15h</b>	activités intellectuelles (sans écrans)	choisir quelques activités proposées par l'enseignant en mathématiques et français, de la lecture
<b>15h à 16h</b>	activités créatives	faire un dessin, Legos, bricolage, cuisiner, pratiquer son instrument de musique
<b>16h à 17h</b>	exercices à l'extérieur	faire une randonnée dans le quartier, courir pour 15 minutes, promener le chien, conduire sa bicyclette/trottinette, s'asseoir dehors et lire, méditer
<b>17h à 18h</b>	<b>souper</b>	faire le bénévolat ensemble, aider à préparer le repas, mettre la table et après nettoyer la table et ranger la vaisselle
<b>18h à 19h</b>	jeu de société	jouer un jeu de société ou un jeu de cartes
<b>Temps de réflexion en famille: Comment est-ce que chaque membre de la famille se sent? Nos émotions? Comment s'est passé la journée? Ce qui a bien fonctionné? Ce qui a moins bien fonctionné?</b>		
<b>19h à 21h</b>	temps libre	prendre son bain ou sa douche, télévision, temps à l'ordinateur ou jeu vidéo

Activités sans écrans	Activités avec écran	Activités créatives	Activités physique
<ul style="list-style-type: none"> <li>● écrire dans le journal personnel, journal mathématiques</li> <li>● effectuer des calculs mentaux</li> <li>● résoudre des problèmes, des défis mathématiques</li> <li>● faire de la lecture autonome, à voix haute tous les jours</li> <li>● travailler des mots croisés, des mots cachés</li> <li>● rédiger une histoire, un poème, une blague, une bande dessinée</li> <li>● écrire une lettre d'amitié, de remerciement et l'envoyer par courriel</li> <li>● jouer à des jeux de société</li> <li>● faire des casse-têtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● planifier le menu pour un repas</li> <li>● préparer une recette</li> <li>● effectuer une recherche</li> <li>● écouter à un métrage</li> <li>● explorer les sites: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Netmaths</a></li> <li>○ <a href="#">Mathies</a></li> <li>○ <a href="#">Contes qui comptent</a></li> <li>○ <a href="#">CODE</a></li> <li>○ <a href="#">Mini-Mag</a></li> <li>○ <a href="#">Zones des petits</a></li> <li>○ et tous les autres sites au site du conseil</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● coder</li> <li>● construire avec des Legos</li> <li>● dessiner, colorier, bricoler</li> <li>● cuisiner</li> <li>● écouter et jouer des pièces musicales francophones</li> <li>● pratiquer un instrument de musique</li> <li>● apprendre à jouer un instrument de musique</li> <li>● danser, chanter</li> <li>● créer des pièces de théâtre</li> <li>● réaliser des expériences scientifiques</li> <li>● composer une danse, un chant, un spectacle et le diffuser à la famille, à ses amis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● faire du vélo, de la trottinette</li> <li>● prendre une marche</li> <li>● marcher le chien</li> <li>● faire du jogging</li> <li>● jouer dehors, tag, cache-cache</li> <li>● jouer aux sports, basketball, soccer en famille</li> <li>● jouer au disque volant</li> <li>● monter et parcourir une course d'obstacles</li> <li>● sauter à la corde</li> <li>● travailler dans le jardin</li> <li>● nettoyer la cour</li> <li>● pratiquer le yoga</li> </ul>

\* tableau adapté du CSDCEO