



Bien vivre le confinement de la COVID-19 à la maison

Conseils et suggestions



Fédération
des établissements
d'enseignement
privés

Savoir réussir

ecolespriveesquebec.ca

Les premiers jours du confinement se sont probablement déroulés comme si tous étaient en vacances à la maison. Plus les jours avancent, plus il est important d'établir une routine avec les enfants et les adultes à la maison. Les jeunes ont l'habitude d'être régulés par des cloches et une routine bien établie depuis des années.

Voici donc quelques conseils et suggestions pour mieux vivre le confinement à la maison.

FAITES UN NOUVEL EMPLOI DU TEMPS



- Conservez un horaire à peu près fixe pour le coucher, le lever et les repas comme vous aviez l'habitude de le faire.
- Faites un horaire sur un tableau où sont indiqués la date, le menu de la journée, le travail scolaire à faire, les tâches ménagères, l'activité physique et l'activité familiale.
- Maintenez la sieste pour les petits. Ceci serait aussi un moment calme pour les plus vieux dans la même maison, et aussi le meilleur moment pour dire « ne pas déranger maman ou papa ». Tous doivent être en période calme.
- Mettez-vous d'accord sur l'utilisation des écrans : notez la fréquence dans l'emploi du temps.
- Faites une planification des repas pour la semaine et impliquez-y les enfants, car ils y étaient habitués à la cafétéria.
- Prévoyez un moment d'activité physique d'au moins 30 minutes
 - Promener le chien
 - Faire du tabata www.youtube.com/watch?v=K2OgfXKvQSI
 - Jouer avec un panier de basketball, des buts de hockey
 - Faire de la course, jouer au disque volant, etc.
- Prévoyez des moments de lecture libre 2 fois par jour
 - Lire ce que vous n'avez pas eu le temps de lire
 - Raconter en famille ce qui a été lu
 - Louer gratuitement des livres numériques à la [BAnQ](#)



ORGANISEZ LE TRAVAIL SCOLAIRE¹

Si votre établissement vous fait parvenir du travail scolaire, il est important de bien l'organiser dans la nouvelle routine.

- Maternelle : 30 minutes
- Premier cycle primaire (1^{re} et 2^e année) : 45 minutes
- Deuxième cycle primaire (3^e et 4^e année) : 60 minutes
- Troisième cycle primaire (5^e et 6^e année) : 90 minutes
- Secondaire : 30 minutes par enseignant (3 heures maximum)
Si possible entrecoupez le temps par tranches de 30 à 45 minutes

Le vécu au quotidien vous indiquera rapidement le meilleur moment de la journée pour votre famille. Souvent, ce sera le matin et avant 14 h.

Cette nouvelle routine indiquera également dans quelle pièce et avec quel mobilier de la maison vos enfants se sentiront le plus à l'aise pour le travail scolaire.



¹ Source : [Kansas State department. Continuous Learning Task Force Guidance](#), mars 2020.

Bien vivre le confinement de la COVID-19 à la maison

Suite



Fédération
des établissements
d'enseignement
privés

Savoir réussir

ecolespriveesquebec.ca



FAITES PARTICIPER LES ENFANTS À LA BONNE MARCHÉ DE LA MAISON

Il est important que tous contribuent. Voici quelques suggestions :

- Participer à la préparation des repas et des lunchs (couper les légumes, préparer la sauce, cuire les pâtes, etc.)
- Mettre le couvert du repas
- Nettoyer la table
- Étendre et apprendre à plier les vêtements
- Vider le lave-vaisselle



Durant l'exécution en rotation de ces tâches, vous pouvez autoriser également que l'enfant responsable puisse choisir la musique qui jouera dans la maison à ce moment.

Si les enfants n'ont pas l'habitude de s'ennuyer, ils seront déstabilisés au début, mais apprendront vite à s'occuper en développant leur imagination et leur créativité.

Liste d'activités à faire

- Organiser un concours de dessins ou de déguisements
- Tenir un journal de bord de l'expérience (lorsqu'il sera lu dans 5-10 ans, ce sera captivant!)
- Écrire des lettres manuscrites à la famille et les poster
- S'initier aux principes de base de la cuisine (tutoriels sur YouTube)
- Réaliser des expériences scientifiques



RESSOURCES ÉDUCATIVES

Deux murs de Padlet ont été développés pour offrir des ressources éducatives variées tant aux éducateurs et aux élèves qu'aux parents. On y retrouve des énigmes, des choix de lecture, des jeux, des questionnaires par matières, des références sur la façon d'apprendre (neuroéducation), des musées à visiter, des films à visionner et encore davantage.

- Pour le primaire et le préscolaire : padlet.com/cpfeep/tj7pj2gpsm0p
- Pour le secondaire : padlet.com/brodeurn/4ecbwszce42e



SOYEZ POSITIFS²

Nous nous plaignons depuis des décennies de courir après notre temps. Voici une occasion de nous arrêter et de prendre les journées une à la fois.

Établissez une nouvelle routine qui sera partagée et évolutive, car elle est nouvelle.



² Source : [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19.](#)