



ROUTINE COVID-19 / GUIDE DE L'UTILISATEUR

Cet outil concret a pour but d'aider les parents, en cette période de confinement, dans la gestion du quotidien avec les enfants.



LA JOURNÉE EN 6 PARTIES :

1. Le lever
2. L'avant-midi
3. Le repas du midi
4. L'après-midi
5. Le repas du soir
6. La soirée/dodo.

MODE D'EMPLOI :

- Choisir les pastilles qui vous conviennent ou en ajouter selon votre routine.
- Découper les pastilles choisies.
- Choisir un endroit visible et à la hauteur de votre enfant pour les coller.
- Utiliser de la gommette bleue, du velcros ou du papier collant pour apposer les pastilles.
- * *Coller les pastilles directement sur un mur ou fabriquer une grande affiche colorée.*

* Ne pas hésiter à adapter l'outil à votre réalité
 Ex. : Prendre une pastille du lever et la placer au dodo

Note : Pour les repas du midi et du soir, faire imprimer les pastilles en deux copies.



SAVIEZ-VOUS QUE...

- Impliquer l'enfant dans le choix de l'ordre de la routine permet une meilleure collaboration de celui-ci.
- Peu importe votre routine, l'important, c'est la constance et la douceur.
- Déterminer un temps précis peut aider à la motivation (devoirs) et la collaboration (TV/tablette). Vous pouvez utiliser la minuterie du four.



VOICI UN MODÈLE DE ROUTINE (SUGGESTION)

LE LEVER

Se lever
 Lit
 Laver les mains
 Déjeuner et vaisselle
 Soins d'hygiène
 S'habiller

L'AVANT-MIDI

Devoirs ou lecture
 Jeu libre
 Laver les mains
 Collation
 Tâches ménagères
 Télévision ou tablette

LE REPAS DU MIDI

Laver les mains
 Mettre la table
 Manger
 Ramasser la table
 Vaisselle

L'APRÈS-MIDI

Jouer dehors
 Bouger, bricoler, cuisiner
 Laver les mains
 Collation
 Jeu libre

LE REPAS DU SOIR

Laver les mains
 Aider préparation du repas
 Manger
 Ramasser la table

LA SOIRÉE ET LE DODO

Me laver
 Jeux calme ou télévision
 Laver les mains
 Collation
 Soins d'hygiène
 Lecture

LE LEVER



SE LEVER



LIT



DÉJEUNER ET
VAISSELLE



S'HABILLER



LAVER LES
MAINS



SOINS D'HYGIÈNE
(VISAGE, DENTS,
CHEVEUX)

L'AVANT-MIDI ET L'APRÈS-MIDI



TÂCHES
MÉNAGÈRES



JEU LIBRE



DEVOIRS OU
LECTURE



*JOUER DEHORS



COLLATION



COLLATION

L'AVANT-MIDI ET L'APRÈS-MIDI



*BOUGER, CUISINER,
BRICOLER



*BOUGER, CUISINER,
BRICOLER



TÉLÉVISION OU
TABLETTE



TÉLÉVISION OU
TABLETTE



LAVER LES
MAINS



LAVER LES
MAINS

LES REPAS DU MIDI ET DU SOIR



METTRE LA
TABLE



LAVER LES
MAINS



MANGER



RAMASSER
LA TABLE



VAISSELLE



AIDER
PRÉPARATION
DU REPAS

LA SOIRÉE ET LE DODO



JEUX CALME OU
TÉLÉVISION



LAVER LES
MAINS



COLLATION



LECTURE



SOINS D'HYGIÈNE
(TOILETTE, DENTS,
CHEVEUX)



ME LAVER