



LE GUIDE PRATIQUE COMMENT ORGANISER L'ÉCOLE À LA MAISON EN TEMPS DE CONFINEMENT?

Avec la collaboration de
Line Lamoureux, orthopédagogue



Une présentation du Collège Letendre

VOICI QUELQUES CONSEILS DE BASE EN CE QUI CONCERNE LES HABILITÉS ORGANISATIONNELLES

À DÉVELOPPER À LA MAISON AFIN DE GARDER VOTRE ENFANT ACTIF INTELLECTUELLEMENT ET POUVOIR CONSOLIDER ET RÉVISER CERTAINS CONTENUS ACADÉMIQUES.

ÉTABLISSEZ UNE ROUTINE

La routine est sécurisante.

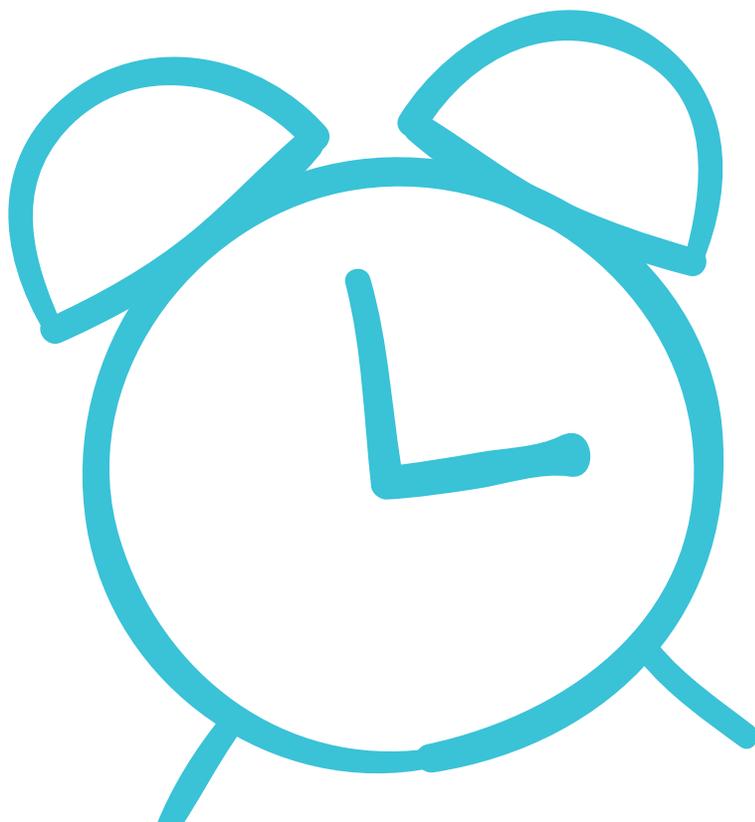
Le fait d'avoir perdu ses repères peut rendre votre enfant plus anxieux qu'à l'habitude. La routine permet de se sentir en sécurité et d'acquérir de l'autonomie. Il est donc fortement conseillé de déterminer à l'avance ce qu'il doit faire dans sa journée afin d'augmenter ce sentiment de sécurité. La routine permettra également d'améliorer l'ambiance à la maison ainsi qu'éliminer certains conflits pouvant survenir pendant cette période de confinement.

Toutefois, il n'est pas nécessaire d'organiser totalement la journée. Il est important de laisser place à la créativité, de rester ouvert aux imprévus et de faire preuve de flexibilité puisque ce n'est pas une situation habituelle.

Déterminer avec votre enfant

les moments de la journée où il se sent moins apte à l'apprentissage. Vous pourrez ensuite organiser son temps de travail en respectant les moments qui lui conviennent.

Il est important de prendre en considération que les heures de lever et de coucher peuvent être modifiées puisque votre enfant n'est pas à l'école. Toutefois, il est important d'avoir au moins 8 h de sommeil.



ORGANISER

LE TEMPS

LORSQUE VOTRE
ENFANT RECEVRA DE
SES ENSEIGNANTS LES
EXERCICES ET TRAVAUX
À FAIRE À LA MAISON



Déterminez avec lui les moments dans la journée pour compléter les tâches à faire.

Laissez-le choisir les moments et réajustez le tir si nécessaire.

Déterminez l'ordre des choses à faire.

Puisque les exigences sont moins nombreuses que si votre enfant était à l'école, aidez-le à classer les exercices selon ses propres critères : par exemple, commencer par le plus difficile et terminer par le plus facile. Ou s'il préfère, débiter par les travaux les plus longs et terminer par les plus courts.

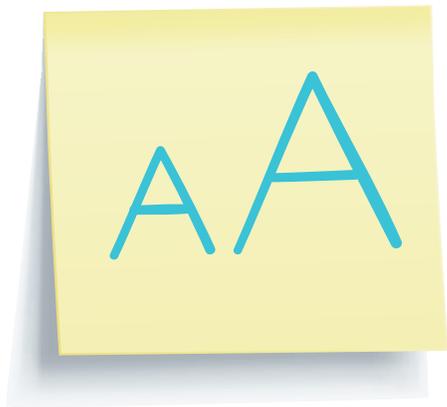
Utilisez un agenda quotidien, un calendrier hebdomadaire, l'agenda sur le cellulaire ou sur le portable afin d'inscrire les choses à faire.

Un repère visuel est essentiel pour se souvenir ce que nous avons à faire.
Utilisez des petits post-it qui peuvent être manipulés et déplacés dans l'agenda
plus facilement.



Pour les plus visuels,
utilisez un carton divisé en
deux sections : ce qui est
à faire et ce qui est fait.

Écrire sur des post-it les choses à faire. Votre enfant pourra déplacer ses post-it
lorsqu'une tâche sera complétée et voir ce qui lui reste à faire.



Vous pouvez simplement
faire une liste à cocher.

Avant d'entamer une tâche, discutez avec lui du temps dont il a besoin.

Utilisez un chronomètre si nécessaire. Certains enfants apprécient d'utiliser un chronomètre, que ce soit sur le four ou sur les téléphones intelligents. Le chronomètre peut motiver certains enfants à terminer la tâche avant le son de l'alarme ou à l'aider à visualiser le temps dont il dispose pour compléter la tâche.



FIXER DES LIMITES

Il ne faut pas mettre trop de pression sur son enfant.

Apprendre à la maison ne sera pas comme à l'école. Durant le confinement, l'apprentissage ne sera pas la même, il faut en être conscient.

Entendez-vous avec votre jeune sur la durée de la période des travaux/exercices/lecture.

Respectez ce temps.

Pour les enfants qui ont du mal à rester en place, entrecoupez la période d'une pause.

Il est démontré que l'attention soutenue (sans arrêt) chez un enfant est d'environ 15 minutes. Pour calculer le temps d'attention soutenue, vous pouvez faire le calcul suivant : l'âge de l'enfant plus deux minutes, puis arrondir (10 ans + 2 minutes = 12 minutes donc 15 minutes environ). Naturellement, il s'agit là d'une moyenne. Plusieurs autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte. Alors, entrecoupez ce temps par une pause de 5-10 minutes. Utilisez une alarme si nécessaire.



AMÉNAGEZ UN ESPACE DE TRAVAIL

Encouragez votre enfant à devenir autonome en lui donnant la chance d'accomplir tout ce qu'il peut sans votre intervention.

Donnez-lui la chance de gérer son temps afin qu'il puisse s'organiser tout seul.

Ne faites pas le travail à sa place ! Il faut qu'il acquière le sens du travail bien fait et termine ce qu'il a commencé. Laissez-le expérimenter par lui-même, c'est plus intéressant et riche en apprentissages pour lui.

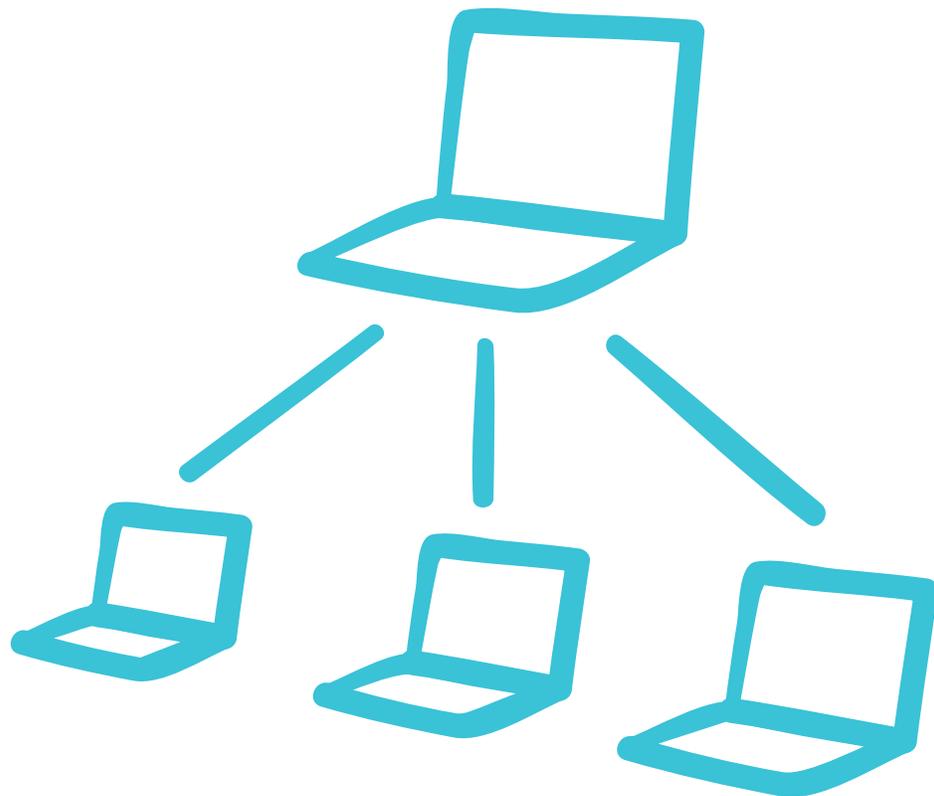
En tant que parents, vous pouvez toutefois contribuer à cette autonomie en aménageant un espace de travail bien à lui :

- Privilégiez un endroit où il se sent bien. Souvent, les enfants se sentent bien dans leur chambre à coucher.
- Choisissez un endroit bien éclairé, les enfants se fatiguent plus rapidement lorsque l'éclairage est inadéquat.
- Éliminez les distractions inutiles telles que la télévision, la radio, le téléphone cellulaire.
- Placez un bureau ou une table dans la pièce désignée pour les devoirs. Pour que la période de travail soit efficace, il faut éviter d'être étendu sur un fauteuil ou sur le lit.
- Évitez la table de la cuisine si possible, pour limiter les distractions.

SOYEZ
DISPONIBLE

SI VOUS ÊTES EN TÉLÉTRAVAIL :

- > Mettez en place des consignes strictes pour que chacun puisse travailler au mieux.
- > Encadrez les moments de concentration et les temps d'échange où votre enfant peut vous poser des questions.
- > Faites un suivi quotidien. Toutefois, nous ne vous demandons pas d'être des pédagogues. Dans certaines écoles, les enseignants sont disponibles pour répondre aux questions.



BOUGER

ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES PERMETTENT À NOTRE CERVEAU DE MIEUX SE CONCENTRER. NOUS SOMMES PLUS DISPOSÉS À APPRENDRE ET À NOUS CONCENTRER APRÈS AVOIR DÉPENSÉ DE L'ÉNERGIE. VOTRE ENFANT PEUT FAIRE DU SPORT À LA MAISON. IL PEUT PRENDRE L'AIR : FAIRE LE TOUR DES RUES AVOISINANTES PLUSIEURS FOIS, ALLER SUR LE BALCON OU DANS LA COUR EN RESPECTANT LA DISTANCIATION SOCIALE.

EXEMPLE DE ROUTINE QUOTIDIENNE

AVANT 9H30 - ROUTINE MATINALE

Il est important de garder un rythme de vie ordinaire, une bonne hygiène (même si la tentation de rester en pygama est grande).

9H30-10H - CONSULTATION DU TRAVAIL À FAIRE ET PLANIFICATION DU TEMPS CONSACRÉ AUX DIFFÉRENTES TÂCHES À EXÉCUTER

Il est important de planifier ton travail pour éviter d'accumuler du retard et de te sentir débordé. Ne pas planifier, c'est prendre le risque de faire des « bouts d'activité » sans en comprendre le sens global et sans en terminer aucune.

10H-12H - ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES: TRAVAUX/EXERCICES/LECTURE

12H-13H - ROUTINE DU DÎNER

Fais des choses différentes avec tes parents, tes frères et soeurs (réalisation d'une nouvelle recette...) et donne un coup de main en participant aux tâches collectives.

13H-14H - ACTIVITÉS ARTISTIQUES OU PHYSIQUES

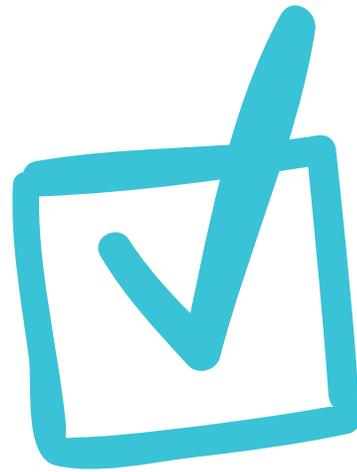
14H-15H30 - ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES: TRAVAUX/EXERCICES/LECTURE

15H30-16H30 - ACTIVITÉS PHYSIQUES

16H30-17H30 - TEMPS LIBRE

16H30-22H - ROUTINE DU SOIR

LISTE DE CONTRÔLE À COCHER



Est-ce que l'environnement que j'ai choisi pour travailler me permet de me concentrer sur mes apprentissages ou sur la tâche demandée ?	
Est-ce que mon environnement est propice à la tâche à réaliser, par exemple la participation à une visioconférence ?	
Est-ce que je me suis fixé des objectifs pour la journée ?	
Est-ce que j'ai établi un horaire d'étude adapté ?	
Est-ce que j'ai bien compris les consignes ?	
Est-ce que j'ai organisé mon travail et planifié les étapes pour atteindre mes objectifs ?	
Ai-je demandé de l'aide ? (mes parents, mon enseignant, mes camarades)	
Est-ce que je me suis mis facilement au travail tout seul ?	



DU PRIMAIRE
AU SECONDAIRE

Une présentation du

