



ROUTINE

du soir

- ☐ Retour de l'école : Les chaussures et le sac sont rangés à leur place, favorisant l'ordre et la responsabilité.
- ☐ Changement de tenue : L'enfant enlève sa tenue d'école pour se mettre à l'aise.
- ☐ Collation et hydratation : L'enfant se lave les mains et prend le temps de s'hydrater et de déguster un goûter (jus, lait, fruits, céréales, etc.) pour recharger ses forces.
- ☐ Jeux libres et détente : Un moment de relaxation entre enfants ou avec les parents, avec du matériel mis à disposition pour laisser libre cours à leur créativité.
- ☐ Toilette : Proposez à votre enfant (2 à 6 ans) de se laver seul pour encourager son autonomie, tout en restant prêt à l'assister si besoin. Rendez ce moment ludique, par exemple en lui permettant d'utiliser un jouet ou de chanter.
- ☐ Activité éducative : Réservez 15 à 20 minutes à la lecture ou à des jeux avec les fiches d'activités de concentration (disponibles dans le module 2).
- ☐ Dîner : Un repas partagé dans une ambiance calme et chaleureuse.
- ☐ Séance de révision : Un temps court et adapté pour revoir les notions apprises à l'école et les exercices à faire.
- ☐ Lecture du soir : Avant de dormir, lisez une histoire à votre enfant ou laissez-le lire seul. Ce moment de douceur est parfait pour lui communiquer vos valeurs à travers le choix des livres et pour clore la journée en sérénité.