

entre 2 activités.

Chanter des comptines, réciter l'alphabet, compter, faire la date... Il faudra juste s'assurer de la bonne prononciation du texte.

Faire la sieste, ou rester au calme après le déjeuner au moins 1h dans sa chambre. Ce rituel est très important pour favoriser l'acquisition des apprentissages et laisser aux parents un temps nécessaire de répit ! Il faudra juste veiller à ce que la sieste ne soit pas trop longue afin de ne pas perturber le sommeil de la nuit (recommandé 1h)

Faire du sport tous les jours car c'est un besoin essentiel aux enfants de se dépenser.

Privilégiez les activités « calmes » le matin et plus ludiques l'après-midi (sport, peinture...)

Pensez aussi aux pauses entre 2 activités :