Conseils pour organiser la journée

EN BREF

- L'école maternelle tient compte du rythme des jeunes enfants.
- Elle veille au sommeil, à l'hygiène et à la santé de votre enfant.

Le rythme de la journée est adapté à l'âge des enfants.
Aux activités individuelles et collectives succèdent des temps de repos (détente, sieste…). Ces temps ritualisés sont pensés et organisés comme des temps d'éducation à part entière. Ils donnent des repères sécurisants aux jeunes enfants et favorisent leur développement physique, affectif, social et cognitif.

La **récréation** est un temps de 30 minutes par demi-journée, qui permet aux enfants de se détendre, de bouger et de jouer dans un espace extérieur aménagé et sécurisé.

Le **sommeil et la sieste.** Un enfant âgé de 2 à 5 ans dort en moyenne entre 12 et 14 heures. En début d'après-midi, il est donc **indispensable** de lui faire faire **une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures.** Cette sieste est importante pour l'équilibre et la qualité des apprentissages des enfants.
Pendant que votre enfant dort, les informations acquises pendant la journée s'organisent, la mémoire se construit. À l'inverse, un manque de sommeil peut entraîner, des troubles de l'attention et de la concentration, ou de l'agressivité.

ASTUCE MALLETTE

Tout comme vous apprenez à votre enfant à manger et à s'habiller seul, vous pouvez lui apprendre à bien dormir et à apprécier ce moment. Au moment du coucher, les rituels rassurants sont importants pour l'enfant. N'hésitez pas à lui lire ou raconter une histoire, à lui chanter une chanson…

Il est conseillé d'éviter de mettre des enfants devant des écrans car cela les empêche de s'endormir. La lumière bleue des écrans nuit en effet à l'endormissement en modifiant la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.