

# Lire, jouer, bouger

Précolaire

Primaire

Secondaire

Capsule 4



## L'importance des routines

Après plus d'une semaine de turbulence au cours de laquelle le quotidien des familles a été chamboulé, le retour à une certaine routine s'avère nécessaire afin de rassurer les plus jeunes, d'occuper les plus vieux et de permettre aux parents de survivre au chaos !

Dans l'attente de directives gouvernementales plus spécifiques et dans le but d'aider les familles à maintenir une routine à la maison, la commission scolaire de la Capitale met à votre disposition des exemples d'horaires « types » qui pourront vous inspirer. ,

À vous de choisir ce qui convient le mieux à vos enfants et à votre contexte familial.

- Un exemple d'horaire pour les enfants du [préscolaire](#)
- Un exemple d'horaire pour les enfants du [primaire](#)
- Un exemple d'horaire pour les enfants du [secondaire](#)

Il va sans dire que ce sont là des outils que vous pouvez utiliser à votre guise. Il ne s'agit pas ici d'encadrer chaque activité en réglant à la minute près chaque jour de la semaine ! Cependant, tous les experts s'entendent pour dire que même si, en ces temps particuliers, un certain lâcher-prise est nécessaire et qu'il ne faut pas viser non plus la perfection, la routine, c'est encore ce qui est le plus rassurant, autant pour les enfants... que pour leurs parents !

Pour plus d'informations concernant les routines, vous pouvez cliquer sur les liens suivants :

[À quoi servent les routines ?](#)

[Établir un horaire pour rassurer les enfants](#)

[L'importance des routines chez les enfants](#)

[Les routines, c'est important](#)

