




















Une proposition de journée CM1 – CM2		Chez nous
	Bonjour ! je me réveille, je prends mon petit déjeuner, je fais ma toilette et je m'habille.	
	Je rentre dans mon moment « école » doucement par un rituel, un petit jeu de 10 minutes (calcul, recherche de mots, petit problème...). Puis je regarde ce que j'ai à faire. J'apprends à m'organiser.	
	Je m'installe dans un coin pour essayer d'être un peu tranquille. Allez, c'est parti pour 45 à 50 minutes de travail donné par mon enseignant.	
	Stop, une petite pause, une quinzaine de minutes, je bouge un peu ou je me repose mais je ne regarde pas les écrans. Je dois rester concentré pour la suite.	
	On s'y remet ? 45 minutes d'activités données par mon enseignant mais je change de matière.	
	Un petit temps pour moi. Je bois un verre d'eau.	
	Et si on essayait de s'occuper de nos corps : un peu de mouvements de gymnastique ou alors on danse ? C'est parti !	
	Stop, et si j'aidais à préparer le repas ou à faire un peu de ménage ?	
	A table !	
	Je reste un peu au calme, je me repose. Et si je lisais un peu, c'est important.	
	Allez, on reprend un peu de travail donné par l'enseignant. 45 minutes.	
	Une petite pause, je bouge un peu, je souffle.	
	Je reprends une activité d'école, 45 minutes.	
	C'est mon moment à moi, je fais ce qui me plaît : je joue, je dessine, je chante ou je fais de petites activités de bricolages, de jardinage si je le peux...	
	Et si je racontais ma journée dans mon journal ? Quelques petites phrases pour dire ce dont j'ai envie, des dessins, des bulles de pensées... Si cela me plaît, je peux même le transmettre pour le faire lire à mon enseignant ou à ma famille.	
	On bouge un peu ? Je pense à boire un peu d'eau.	
	Je me détends, c'est mon moment à moi. Je peux aussi en profiter pour discuter avec ma famille sur ce que j'ai fait dans la journée, ce que j'ai aimé, ce qui me rend fier, ce qui me pose problème...	
	A table !	
	J'essaie de ne pas me coucher trop tard. Je lis un peu. Quand je dors bien, les choses que j'ai apprises se rangent dans mon cerveau et je les trouve plus facilement le lendemain.	