



Au cœur du quotidien

À la maison comme à l'école, il est possible d'adapter les activités de tous les jours pour promouvoir le développement des enfants. Chaque tâche peut devenir une occasion d'apprendre! Voici une liste d'activités et de stratégies pour les élèves du primaire dont ceux qui cheminent avec un trouble d'apprentissage.

Activités quotidiennes

Bénéfice sur le plan de l'apprentissage

Stratégie pour les jeunes ayant des TA

Tâches ménagères



Cuisiner

- Suivre une recette
- Mesurer
- Mélanger
- Couper
- Laver les aliments

Littératie, numératie, motricité, fonctions exécutives et nutrition

Suivre une recette est une excellente façon de pratiquer la lecture, les mathématiques, les fonctions exécutives et la motricité

Lire la recette avec votre enfant.

Utiliser une règle ou une feuille pour faciliter le suivi visuel.

Identifier les mots que l'enfant ne peut lire de façon indépendante.

Expliquer les mots inconnus.

Diviser les tâches en petites étapes.

Utiliser des listes afin de s'assurer que toutes les étapes ont été complétées.



Aider à faire l'épicerie

- Planifier les repas
- Vérifier les produits manquants
- Vérifier les quantités
- Écrire la liste

Littératie et fonctions exécutives

Planifier les repas

Vérifier les produits manquants

Numératie

Vérifier les quantités

Motricité, littératie et fonctions exécutives

Écrire la liste

Encourager votre enfant à écrire phonétiquement.

Rechercher dans les circulaires les produits à acheter et découper les images.

Faire usage d'aides technologiques.



La lessive

- Mettre les vêtements sales dans le panier
- Trier les chaussettes
- Plier les vêtements
- Ranger les vêtements propres

Motricité

Mettre les vêtements dans le panier / Plier les vêtements

Motricité et fonction exécutives

Trier le linge sale par couleur
Trier le linge propre

Numératie, motricité et fonctions exécutives

Mettre les chaussettes en paire
Ranger les vêtements

Diviser les tâches en petites étapes.

Utiliser des listes afin de s'assurer que toutes les étapes ont été complétées.

Montrer comment plier et trier les vêtements.

Étiqueter les tiroirs et armoires.

Remplir et verser de l'eau dans différents récipients.



Mettre la table

- Compter le nombre de personnes présentes à la table.
- Obtenir le nombre correct d'assiettes, d'ustensiles, etc.

Numératie, motricité et fonctions exécutives

Diviser les tâches en petites étapes.

Utiliser des listes afin de s'assurer que toutes les étapes ont été complétées.

Utilisez un modèle pour montrer où placer les articles (voir des exemples téléchargeables sur les réseaux sociaux > [référence](#)).

Mettre les assiettes, bols, et ustensiles pour enfants sur une étagère basse et accessible.

Utilisez des étiquettes pour indiquer la place de chacun.



Balayer

Motricité et coordination

Diviser les tâches en petites étapes et donner l'exemple, montrer les mouvements.

Balayer de plus gros éléments (exemple: boules de papiers, pompons) pour se pratiquer.

Utiliser un petit balai ou retirer le manche du balai de taille adulte.



Nettoyer, faire le ménage

Motricité

Utiliser un vaporisateur (non-toxique), essuyer

Motricité et fonctions exécutives

Laver les jouets

Diviser les tâches en petites étapes.

Remplir le vaporisateur à moitié pour le rendre plus léger.

Donner l'exemple, montrer les mouvements.



Ranger les jouets

Motricité, littératie, habileté visuospatiale, fonctions exécutives

Diviser les tâches en petites étapes.

Utiliser des listes afin de s'assurer que toutes les étapes ont été complétées.

Étiqueter les tiroirs et espaces de rangement.

Si vous voulez que vos enfants rangent leur jouet avant d'en sortir un autre, définissez-le comme une attente. Soyez consistant.



Prendre un bain

Motricité, fonctions exécutives

Se laver

Motricité, pause sensorielle Jouer dans l'eau

Apprendre à se laver est une partie importante des soins personnels.

Diviser les tâches en petites étapes.

Utiliser un aide-mémoire (ex : une chanson) afin de s'assurer que toutes les étapes ont été complétées.

Ajouter des jouets différents pour faire prolonger le plaisir (ex: LEGO).



S'habiller

Motricité et fonctions exécutives

Diviser la tâche en petites étapes.

Utiliser un aide-mémoire (représenter les étapes de l'habillement sous forme d'images).

Prévoir le temps nécessaire pour s'habiller.

Une fois les étapes maîtrisées, vous pouvez essayer de réduire le temps nécessaire pour s'habiller.

Fournir des opportunités pour pratiquer à travers des jeux (les boutons, les fermetures à éclair, et les ceintures sont particulièrement difficiles pour ceux qui ont des difficultés de motricité fine).

CONSEILS – Ah, les jouets !

Les jouets les plus utilisés devraient être accessibles facilement.

Pourquoi ne pas organiser les jouets par types (ex. voitures, construction, jeu de simulation, etc.)?



Attention !

Les jouets peuvent créer beaucoup d'encombrement, ce qui peut être stressant lorsque tout le monde est à la maison... en tout temps! Pour faire de la place et garder les enfants engagés, alternez les jouets. Rangez-en certains dans un placard et sortez-les quelques jours plus tard



**Institut des troubles
d'apprentissage**
Learning Disabilities Institute