



INFORMATION : les rythmes éducatifs et biologiques

Surmenés, connectés à nos machines, mais déconnectés de nous-mêmes et de la nature, ignorant nos horloges biologiques, nous

trottons souvent à contre-courant !

Respecter son horloge interne

*Chaque être vivant possède une **horloge interne** qui contrôle la succession des périodes d'activité et de sommeil. Elle régule ainsi le rythme biologique sur environ vingt-quatre heures. Les scientifiques la nomment horloge circadienne, Elle va agir comme le métronome de notre corps. Au cours d'une journée, nos capacités physiques et intellectuelles sont rythmées. Il y a des moments pendant lesquels nous sommes plus vigilants et plus vifs d'esprit.*

Le MATIN est le moment de la journée où la « clarté mentale » est la meilleure pour l'ensemble des apprentissages. Le petit-déjeuner est très important afin de « réveiller » les organes, le corps et d'être plus disponible et réactif.

Le MIDI correspond au « creux méridien » ainsi désigné par les chronobiologistes car l'organisme connaît une baisse physiologique globale, un coup de pompe à tout âge. C'est une période où il faut offrir aux enfants un vrai temps de repos, de pause, un repas sans stress... Il s'agit bien d'une PAUSE méridienne.

C'est pourquoi il est impératif de laisser les enfants faire la sieste dès la fin du repas et/ou bénéficier d'un temps de relaxation, de détente, de ne pas pousser à l'activisme et au contraire d'assurer des lieux d'échanges entre copains, des lieux de lecture, des jeux et activités calmes. Sa bonne gestion passe donc par l'aménagement des différents espaces.

Cette période nécessite de savoir respecter le rythme de l'enfant. Si les conditions ne sont pas réunies, aucune reprise attentionnelle n'est possible ensuite, au contraire !

Le SOIR un goûter et un temps de récréation pour jouer librement sont les bienvenus afin de permettre à l'enfant de « lâcher-prise » et se détendre. C'est l'introduction qui favorise la qualité du déclin vers un sommeil réparateur.

Le travail coopératif des différents acteurs de l'éducation de l'enfant, dans la construction d'un tel projet sur les rythmes biologiques, permettrait d'aller vers un mieux-être de chaque enfant, leur donner confiance en eux-mêmes, améliorer leur estime de soi mais aussi développer leur autonomie en leur donnant la possibilité de mieux se connaître.

