











HORAIRE POUR UNE BELLE JOURNÉE À LA MAISON

Jour de la semaine : _____

Nom : _____

HEURE	ACTIVITÉ	VOICI CE QUE JE POURRAIS FAIRE	MON COMMENTAIRE
Avant 9h 	Je me réveille un peu après le coq.	<input type="checkbox"/> Prendre mon petit déjeuner <input type="checkbox"/> Faire mon lit et ranger ma chambre <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
9h à 10h 	Je bouge pendant 60 minutes .	<input type="checkbox"/> Aller prendre une marche avec le chien <input type="checkbox"/> Faire une séance de Yoga <input type="checkbox"/> Faire une séance d'entraînement <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
10h à 11h 	Je garde mon cerveau actif.* <i>*Pas de techno pendant cette période</i>	<input type="checkbox"/> J'étudie ou je révise ce que j'ai appris <input type="checkbox"/> Je lis un livre que j'aime <input type="checkbox"/> J'écris un poème <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
11h à 12h 	Je fais des jeux créatifs.* <i>*Pas de techno pendant cette période</i>	<input type="checkbox"/> Jouer au Lego <input type="checkbox"/> Faire des mandalas ou bricoler <input type="checkbox"/> Jouer de la musique, chanter <input type="checkbox"/> Cuisiner <input type="checkbox"/> _____	
12h à 12h30 	Je prends un bon dîner.	<input type="checkbox"/> Je lave mes mains avec du savon 20 secondes. <input type="checkbox"/> Je mange mon repas. Miam! Miam! <input type="checkbox"/> Je ramasse ma vaisselle.	

<p>12h30 à 13h</p> 	<p>Je participe aux tâches de la maison.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je nettoie les comptoirs de la cuisine. <input type="checkbox"/> Je lave la salle de bain. <input type="checkbox"/> Je ramasse ce qui m'appartient dans la maison. <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	
<p>13h à 14h</p> 	<p>Je réalise une activité calme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je lis un bon livre. <input type="checkbox"/> Je fais une période de repos. <input type="checkbox"/> Je réalise un casse-tête. <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	
<p>14h à 15h</p> 	<p>Je garde mon cerveau actif* *Technologie permise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> J'étudie ou je révise ce que j'ai appris <input type="checkbox"/> Je m'exerce sur Netmaths ou autre site éducatif <input type="checkbox"/> Je visite un musée virtuel <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	
<p>15h à 15h30</p> 	<p>Je prends une bonne collation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Je lave mes mains avec du savon 20 secondes. <input type="checkbox"/> Je prépare ma collation et la déguste. <input type="checkbox"/> Je fais un pique-nique <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	
<p>15h30 à 16h30</p> 	<p>Bonne fin de journée! Tu peux être fièr(e) de toi!</p>		