



LE MATIN

- 7 h 15 :** Je me réveille et je me lève
Je vais aux toilettes
Je fais mon lit et je range mon pyjama sous mon oreiller
Je m'habille
- 7 h 25 :** Je prends mon petit-déjeuner
Je débarrasse mon petit-déjeuner
- 7 h 45 :** Je me lave le visage et les mains
Je me brosse les dents
Je me coiffe
Si j'ai le temps, je vais sur ma tablette ou sur mon téléphone
- 8 h 10 :** Je mets mon manteau et mes chaussures
Je quitte la maison

LE SOIR

- 16 h 30 :** Je rentre à la maison
J'accroche mon manteau et je range mes chaussures
Je mets mes pantoufles
Je me lave les mains
Je goûte
- 17 h à 18 h :** Je fais mes devoirs
Je prépare mon sac d'école pour demain
- 18 h :** Je me déshabille et je mets mes vêtements sales dans le panier à linge
Je prends ma douche
Je mets mon pyjama
- 18 h 15 :** Je joue ou je regarde la télévision
- 19 h :** Je dîne
J'aide à débarrasser la table
Après le repas, je joue ou je regarde la télévision
- 19 h 45 :** Je me brosse les dents
Je vais aux toilettes
Je laisse mon téléphone et autres en charge sur la commode dans le hall
- 19 h 50 :** Je me couche
Je lis ou j'écoute une histoire
- 20 h 10 :** J'éteins la lumière