



Ma routine du matin

Prénom : _____

Je coche une case chaque jour quand c'est fait. Quand toute la ligne est cochée... bravo !

Ma tâche	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
 Aller aux toilettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Se laver le visage et les mains	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Se brosser les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 S'habiller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Faire son lit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Prendre le petit-déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre son bol dans l'évier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Préparer le cartable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Ma récompense de la semaine : _____



Ma routine du soir

Prénom : _____

Toujours dans le même ordre, et la soirée se termine en douceur.

Ma tâche	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
 Ranger ses jouets	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre la table	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Dîner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre les couverts dans l'évier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Prendre la douche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre les vêtements au sale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre le pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Se brosser les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Lire une histoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Ma récompense de la semaine : _____



Ma routine à moi

Prénom : _____

Dessine ou colle un pictogramme dans la première colonne, écris la tâche, puis coche chaque jour.

Ma tâche	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Ma récompense de la semaine : _____