



Ma routine du matin, pas à pas

Prénom : _____

Une étape à la fois. Je coche, et je regarde la suivante.

Ma tâche	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
 Aller aux toilettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Se brosser les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre sa culotte ou son slip	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre ses chaussettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre son pantalon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre son haut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Prendre le petit-déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre ses chaussures	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre son manteau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Prendre son cartable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Ma récompense de la semaine : _____



Ma routine du soir, pas à pas

Prénom :

Doucement, étape par étape, jusqu'au lit.

Ma tâche	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
 Vider son cartable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Dîner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Prendre la douche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre ses habits au sale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre le pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Se brosser les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Aller aux toilettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Préparer ses habits de demain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Lire une histoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Au lit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Ma récompense de la semaine :

Ce que je fais maintenant

Prénom : _____

Je pose l'étape dans « À faire ». Quand c'est fini, je la déplace dans « C'est fait ».

À faire

C'est fait