

ma routine à la maison

On oublie pas de se laver les mains souvent!



Heure	Tâche	Quelques idées
Avant 8h30	Réveil	Je déjeune, je fais mon lit, je m'habille, je brosse mes dents
8h30	Apprentissages	ÉCRANS PERMIS Lecture/écriture, livres d'exercices, activités sur une plateforme en ligne
9h30	Collation	Je lave mes mains
10h	On bouge!	S'il fait beau: Prendre une marche en famille, jouer dans la neige S'il neige/pleut: Danse, gymnastique, yoga, parcours
11h	Jeux calmes	SANS ÉCRANS Lego, dessin, lecture, musique, casse-tête
12h	Diner	J'aide à mettre la table et à préparer le repas, je ramasse la table après le repas
13h	Sieste pour les petits ou Jeux avec papa et/ou maman pour les plus grands	Jeux de société, bricolage, cuisine ou pâtisserie, peinture (activité créative supervisée)
15h	Collation	Je lave mes mains
15h30	On bouge!	S'il fait beau: Prendre une marche en famille, jouer dans la neige S'il neige/pleut: Danse, gymnastique, yoga, parcours
16h30	Préparation du souper	Je coupe les légumes, j'aide maman et papa
17h	Souper	J'aide à mettre la table et à préparer le repas, je ramasse la table après le repas
18h	Temps libre et routine du dodo	ÉCRANS PERMIS Lecture, télé, bain/douche
20h	Dodo	



Illustrations tirées des ensembles de motivation **Ma routine quotidienne** et **Mes activités quotidiennes** disponibles au minimomotivation.com

