




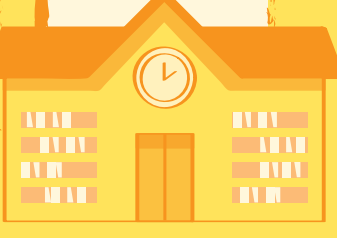
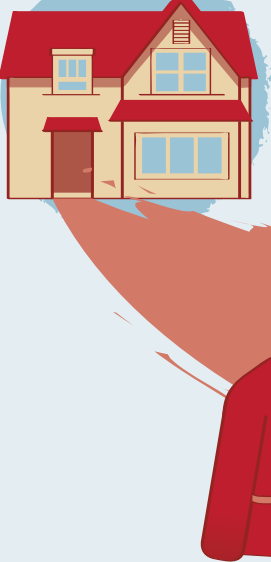


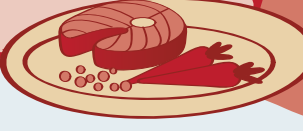


# Ma routine quotidienne!

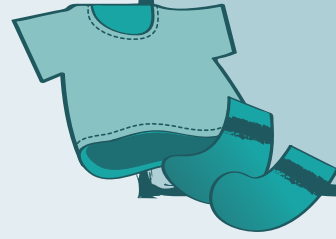
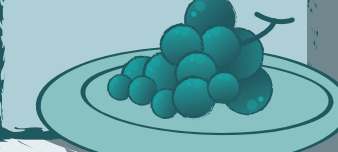
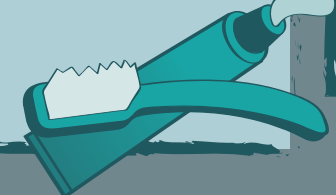



## Matin

- 1 Faire mon lit 
- 2 Déjeuner 
- 3 Prendre mon médicament pour le TDAH 
- 4 Laver mon visage 
- 5 Brosser mes dents 
- 6 M'habiller 
- 7 Brosser mes cheveux 
- 8 Faire un câlin à \_\_\_\_\_ 
- 9 Prendre mon sac d'école 
- 10 Aller à l'école 

## Après l'école

- 1 Accrocher mon manteau 
- 2 Vider ma boîte à lunch et la ranger dans la cuisine 
- 3 Laver mes mains 
- 4 Manger ma collation 
- 5 Me préparer pour mon activité parascolaire 
- 6 Terminer mes travaux scolaires et les ranger dans mon sac d'école 
- 7 Préparer mon sac d'école pour demain 
- 8 Souper; manger même les légumes! 

## Soirée

- 1 Choisir mes vêtements pour demain 
- 2 Manger ma collation 
- 3 Brosser mes dents 
- 4 Prendre une douche ou un bain chaud 
- 5 Mettre mon pyjama 
- 6 Lire un livre   
**Aucun écran 1 heure avant le coucher!**
- 7 Me coucher! 