



Ma routine

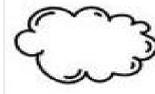


Le matin	Lever	Lever échelonné
	P'tit déj	Le plus autonome possible.
	Toilette, habilage	Le plus autonome possible.
	Continuité pédagogique	Le travail de maître-esse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Activité physique	Défi famille, gym, yoga, parcours moteur intérieur...



Le Déjeuner	Préparation du repas	Epluchages, mise du couvert, vider le lave-vaisselle...
	Repas	En famille.
	Tâches ménagères	Débarassage, balai, aspirateur...

L'après-midi	Temps calmes	Lecture, casse-tête, sieste.
	Continuité pédagogique	Le travail de maître-esse, jeux de logiques, jeux de langues... Si possible pas d'écran.
	Goûter	Si possible dehors, sur le balcon ou à la fenêtre si la météo le permet.
	Activité physique	Défi famille, gym, yoga, parcours moteur intérieur
	Temps libre	Jeux libres, lecture, dessin, ennui, dessin animé...



En soirée	Tâches ménagères	Balai, aspirateur, linge...
	Douche	En autonomie si possible.
	Repas	En famille.
	Temps calme	Lecture, casse-tête.
	Coucher	Toilette, lecture puis coucher.

