

Ma routine du matin

Colorie une étoile ou colle un autocollant à chaque étape réussie !



Prénom : _____



	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1 Je me lève	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Je m'habille	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Je déjeune	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Je fais mon lit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 Je prépare mon sac	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 Souliers et manteau	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ Quand j'aurai _____ étoiles, je gagne : _____

Conseil aux parents : gardez-le amusant, ce n'est pas un examen. Félicitez l'effort et changez les étapes quand votre enfant grandit.

Fiche gratuite de kidykido.com · © KidyKido

Ma routine du soir

Des étapes calmes pour bien dormir.



Prénom : _____



	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1 Je range mes jouets	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 Bain ou douche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 Je mets mon pyjama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Je prépare mes vêtements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 L'heure de l'histoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 Dodo !	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ Quand j'aurai _____ étoiles, je gagne : _____

Conseil aux parents : gardez-le amusant, ce n'est pas un examen. Félicitez l'effort et changez les étapes quand votre enfant grandit.

Fiche gratuite de kidykido.com · © KidyKido

Ma routine à moi

Écris ou dessine tes propres étapes avec un adulte.



Prénom : _____



	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ Quand j'aurai _____ étoiles, je gagne : _____

Conseil aux parents : gardez-le amusant, ce n'est pas un examen. Félicitez l'effort et changez les étapes quand votre enfant grandit.

Fiche gratuite de kidykido.com · © KidyKido