

# Mon semainier pour être bien organisé pendant le confinement

Mes routines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	WEEK-END et VACANCES !
<b>Le matin</b>	Je me lève à ___ heure puis déjeune. Je fais mon lit, me lave et m'habille.	Je me lève à ___ heure puis déjeune. Je fais mon lit, me lave et m'habille.	Je me lève à ___ heure puis déjeune. Je fais mon lit, me lave et m'habille.	Je me lève à ___ heure puis déjeune. Je fais mon lit, me lave et m'habille.	Je me lève à ___ heure puis déjeune. Je fais mon lit, me lave et m'habille.	Je peux faire la grasse matinée !  Je peux rester en pyjama si je veux !
<b>Le midi</b>	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.
<b>L'après-midi</b>			<b>COMMENT JE ME SENS ?</b> Heureux(se)  Surpris(e)  Découragé(e)  Fatigué(e)  Triste  Fâché(e)  Angoissé(e)  ... 			<b>COMMENT JE ME SENS ?</b> Heureux(se)  Surpris(e)  Découragé(e)  Fatigué(e)  Triste  Fâché(e)  Angoissé(e)  ... 
<b>Le diner</b>	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.	<input type="checkbox"/> Je cuisine. <input type="checkbox"/> Je mets la table. <input type="checkbox"/> Je débarrasse la table.
<b>La soirée</b>	Je me couche à ___ h.	Je me couche à ___ h.	Je me couche à ___ h.	Je me couche à ___ h.	Je me couche à ___ h.	

Bonjour !

Depuis le confinement, tu dois être à la fois adolescent et collégien chez toi. Ce n'est pas toujours facile de trouver ton rythme pour travailler mais aussi te relaxer... En effet, tant que le collègue n'a pas encore repris, tu es moins fatigué par tes journées et tu as plus de mal à aller te coucher le soir et à respecter les routines comme au collège.

Je te propose un semainier à personnaliser car nous n'avons pas tous la même routine et tu peux faire à ta sauce, comme tu veux !

Tes parents doivent parfois travailler à la maison mais aussi s'occuper des repas, du ménage, des courses, des devoirs, et bien d'autres choses encore ...

Tu peux trouver une nouvelle organisation à la maison pour que tout le monde s'y retrouve, toi mais aussi ta famille !

1. Ajoute l'heure à laquelle tu vas te lever, mets ton réveil tous les matins du lundi au vendredi et indique l'heure à laquelle tu dois te coucher.
2. Coche ce que tu dois faire chaque jour pour chaque repas, afin d'aider ta famille :

**Je cuisine.**  
 **Je mets la table.**  
 **Je débarrasse la table.**

3. Regarde ces picto ; tu peux les déplacer (par un copier-coller sur tablette ou ordinateur) ou les découper et les coller (si tu peux imprimer les feuilles) pour les disposer sur ton nouveau semainier :



4. Entoure le smiley qui correspond à ton émotion le mercredi soir puis dimanche soir ou nomme ton émotion et dessine-la.
5. Enfin, tu peux inventer de nouveaux picto en fonction de tes propres routines. Tu peux personnaliser ton semainier comme tu veux !