

PLAN DE TRAVAIL DE LA SEMAINE DU Prénom :

**Conseils avant de commencer : Prendre un petit déjeuner - Faire sa toilette – Aérer sa chambre
Faire son lit – Proposer son aide à la maison (au moins 30 minutes)**

Préparer ses affaires scolaires et s’installer pour commencer à travailler...

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H30 -10H30
Récréation	Je bois un verre d’eau, je marche, je fais des étirements, j’écoute de la musique, etc....				
11H-12H30
12H30-13H30	Pause déjeuner : J’ai faim....				

Temps calme	Dessins, mandalas, lecture, relaxation guidée, etc...				
14H00-15H00	Activités variées : Cuisine, film, jeux de société, loisirs créatifs, sport, communiquer avec mes amis(es)
Récréation	Je bois un verre d'eau, je marche, etc...			Je bois un verre d'eau, je marche, etc...	
15H30-16H30
16H30-17H00	Activités variées : Jeux de société, loisirs créatifs, sport...			Activités variées : Jeux de société, loisirs créatifs, sport...	

Je peux utiliser le cahier de texte numérique pour m'aider à compléter le tableau.

S'ORGANISER EN AUTONOMIE !! (Horaires modifiables en gardant 3H30/4H de travail/jour)