

## S'ORGANISER EN AUTONOMIE !!

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...*

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

HORAIRES (Modifiables en gardant 3H30/4H de travail/jour)	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.... Dessins, mandalas, lecture, relaxation guidée, etc...				
Temps calme					
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...		