



MA ROUTINE SUPER POUVOIR

Une étape à la fois, c'est déjà avancer !

Je choisis - je regarde - je fais - je coche

1 MA MISSION DU JOUR

☐ Matin

☐ Devoirs

☐ Soir

☐ Cartable

☐ Autre

2 MES PETITES ÉTAPES

J'écris ou je dessine une petite action dans chaque case, puis je coche quand c'est fait.

1

Je fais :

OK

je coche

2

Je fais :

OK

je coche

3

Je fais :

OK

je coche

4

Je fais :

OK

je coche

5

Je fais :

OK

je coche

6

Je fais :

OK

je coche

3 MON TEMPS DE MISSION

Mon repère :



Minuteur



Horloge



Musique



Avec un adulte

4 MISSION TERMINÉE !

Aujourd'hui, je suis fier / fière d'avoir :



C'était difficile



J'ai essayé



J'ai réussi !

POUR L'ADULTE

Une seule routine à la fois. Aidez au départ, puis laissez progressivement le support prendre le relais.

Petit pas + petit pas = grande progression

Bulle d'Équilibre - Outil imprimable à personnaliser à la maison