

Liste du matin



Prénom _____

À faire	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
 Se lever	☐	☐	☐	☐	☐
 Se laver le visage	☐	☐	☐	☐	☐
 S'habiller	☐	☐	☐	☐	☐
 Petit-déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐
 Se brosser les dents	☐	☐	☐	☐	☐
 Préparer son cartable	☐	☐	☐	☐	☐
 Mettre ses chaussures	☐	☐	☐	☐	☐

Pour bien l'utiliser Faites tout dans le même ordre chaque jour et posez cartable et vêtements au même endroit la veille au soir. Quand tout est fait, félicitez tout de suite et précisément (« Tu as préparé ton cartable tout seul ! »).
Sources : Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) · Académie américaine de pédiatrie (AAP)