



Ma routine du soir

Des étapes à choisir avec un adulte, dans l'ordre qui nous convient.

Je coche quand c'est fait.



Je range ce que j'ai utilisé

Je choisis où poser mes affaires.

☐

Je prépare mes affaires

Pour le prochain matin.

☐

Je passe aux toilettes

Je prends le temps dont j'ai besoin.

☐

Je me brosse les dents

Avec un adulte si j'en ai besoin.

☐

Je mets mon pyjama

Je prépare mes vêtements de nuit.

☐

Je choisis notre petit moment

Une histoire ou quelques mots ensemble.

☐

Notre petit repère à nous

Adulte : changez l'ordre ou les étapes selon votre famille.