

Quatre semaines, un rythme à choisir

Ce kit fournit quatre semainiers vierges : reprise, temps après l'école, autonomie, puis bilan. Il ne donne aucune garantie sur le sommeil, le stress ou les résultats scolaires. Choisir une petite organisation, l'essayer puis l'adapter.

Remplir seulement ce qui sert

Noter les rendez-vous, le trajet, un temps de jeu et les besoins de repos. Laisser de la place à l'imprévu. Une case vide n'est pas une erreur ; ne pas chercher à remplir toutes les heures.

Chaque feuille peut être utilisée indépendamment. Les routines se construisent avec les personnes concernées ; aucun enfant n'a à compléter seul des informations administratives.

Semaine 1 : Reprise

Du _____ au _____ | Préparer le sac et vérifier les horaires.

Jour	Matin / trajet	Après l'école / journée	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Une seule priorité de cette semaine :

Ce que nous changeons la semaine prochaine :

Semaine 2 : Après l'école

Du _____ au _____ | Choisir un repère pour goûter, jouer, se reposer et faire les devoirs prévus.

Jour	Matin / trajet	Après l'école / journée	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Une seule priorité de cette semaine :

Ce que nous changeons la semaine prochaine :

Semaine 3 : Autonomie

Du _____ au _____ | Choisir une petite tâche réalisable, puis observer si elle aide.

Jour	Matin / trajet	Après l'école / journée	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Une seule priorité de cette semaine :

Ce que nous changeons la semaine prochaine :

Semaine 4 : Bilan

Du _____ au _____ | Garder ce qui sert ; retirer ce qui surcharge.

Jour	Matin / trajet	Après l'école / journée	Soir
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Une seule priorité de cette semaine :

Ce que nous changeons la semaine prochaine :
