

JE M'ORGANISE

TRAVAIL SCOLAIRE À FAIRE

- DICTÉE
- EXERCICE MULTIPLICATION
- LEÇON HISTOIRE
- ANGLAIS
- PROBLÈMES MATH
-
-
-
-

ACTIVITES

- DESSINER
- FAIRE UN GÂTEAU
-
-
-

CORVÉES

- FAIRE MON LIT
- VIDER LE LAVE VAISSELLE
-
-
-

HORAIRES

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

MON PLANNING DE LA JOURNÉE

RELAXATION - COHÉRENCE CARDIAQUE

2 PTS

DICTÉE

3 PTS

FAIRE MON LIT

1 PTS

PAUSE - JE PEUX DESSINER

MULTIPLICATIONS

3 PTS

PROBLÈMES MATH

3 PTS

PAUSE - JE PEUX ALLER ME DÉFOULER DEHORS

VIDER LE LAVE VAISSELLE

3 PTS

PAUSE DEJEUNER

ANGLAIS

2 PTS

LEÇON HISTOIRE

5 PTS

JE FAIS UN GÂTEAU

PAUSE - JE PEUX DANSER POUR ME DÉFOULER

JE REGARDE LA TV GRÂCE À TOUS MES POINTS (JE DÉPENSE 10 PTS)

LORSQUE JE TRAVAIL SANS RALER OU QUE J'AIDE À LA MAISON, J'OBTIENS DES POINTS

PTS



BAALM
UNCOVER YOUR VALUES

JE M'ORGANISE

TRAVAIL SCOLAIRE À FAIRE

ACTIVITES

CORVÉES

HORAIRES

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

MON PLANNING DE LA JOURNÉE

PAUSE DEJEUNER

LORSQUE JE TRAVAIL SANS RALER OU QUE J'AIDE À LA MAISON, J'OBTIENS DES POINTS

PTS



BAALM
UNCOVER YOUR VALUES

JE M'ORGANISE

TRAVAIL PERSONNEL DE LA JOURNÉE

ACTIVITES

CORVÉES

HORAIRES

9:00

10:00 - 10:40

10:40 - 11:30

13:30 14:10

14:20 - 15:00

17:00 - 17:40

17:50 - 18:30

MON PLANNING DE LA JOURNÉE

RÉVEIL

TRAVAIL PERSONNEL

PAUSE

TRAVAIL PERSONNEL

11:30 - 13:30

PAUSE DEJEUNER

TRAVAIL PERSONNEL

PAUSE

TRAVAIL PERSONNEL

15:00 - 17:00

PAUSE 2H

TRAVAIL PERSONNEL

PAUSE

TRAVAIL PERSONNEL

JE PEUX ME DÉTENDRE

JE ME COUCHE AVANT MINUIT



BAALM
UNCOVER YOUR VALUES