

MA LISTE DE TÂCHES

EN UNE JOURNÉE

- Brosser mes dents, mes cheveux et m'habiller
- Faire le déjeuner
- Préparer le lunch des enfants
- Aller reconduire la petite à la garderie
- Aller travailler
- Aider les enfants à faire leurs devoirs
- Préparer le souper
- Faire la vaisselle
- Faire 30 minutes d'activité physique
- Promener le chien
- Assister à la routine du dodo des enfants (bain, brossage des dents, lecture de l'histoire)
- Prendre ma douche

EN UNE SEMAINE

- Épousseter
- Passer l'aspirateur et la vadrouille
- Lire un livre
- Nettoyer les salles de bain
- Tondre la pelouse
- Appeler mes parents
- Faire l'épicerie
- Recevoir des amis à souper
- Planifier les repas de la semaine



EMPLOI DU TEMPS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
7 h	Routine matin enfants				
8 h	Déplacements/transport	Déplacements/transport	Déplacements/transport	Déplacements/transport	Déplacements/transport
9 h	Travail	Travail	Travail	Travail	Travail
10 h					
11 h					
12 h					
13 h					
14 h					
15 h					
16 h	Routine devoirs enfants				
17 h	Souper	Souper	Souper	Souper	Souper
18 h				Danse	
19 h	Hockey	Routine dodo enfants	Routine dodo enfants	Routine dodo enfants	Routine dodo enfants
20 h	Routine dodo enfants				
21 h					