|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LundiZone : **Cuisine** | MardiZone : **Chambres** | MercrediZone : **SDB, toilettes, couloir** | JeudiZone : **Loggia, balcon, placards** | VendrediZone :**Salon** |
| **Matin** | - Routine matin- Routine semaine : **laver frigo+menus semaine**

|  |
| --- |
| **Ménage de zone 15mn** |

 | - Routine matin- Routine semaine : **Tri facture, courrier, rangement paperasse**

|  |
| --- |
| **Ménage de zone 15mn** |

 | Routine matinRoutine semaine :**Poussière à fond**

|  |
| --- |
| **Ménage de zone 15mn** |

 | Routine matinRoutine semaine :**Rangement vêtements armoires, placards et commode**

|  |
| --- |
| **Ménage de zone 15mn** |

 | Routine matinRoutine semaine :**Laver le sol à fond**

|  |
| --- |
| **Ménage de zone 15mn** |

 |
| **Après-midi** | Routine AM***Faire une bonne action*** | Routine AM***Faire un gâteau avec les filles*** | Routine AM***Sortie parc avec une sœur*** | Routine AM***Réviser mes cours, lecture*** | Routine AM***Rendre visite à une proche ou inviter***  |
| **Soir** | Routine du soir | Routine du soir ***Appeler une proche*** | Routine du soir***Dormir a 21h30 maximum*** | Routine du soir***Lire sourate el kahf*** | Routine du soir***« Je prends soin de moi »*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Routine matin | Routine AM | Routine du soir |
| **- Réveil, salat, dhikr****- Réveiller les filles, petit dej et les habiller****- Aérer les pièces****- Débarrasser la table, envoyer machine à laver****- Faire les lits****- Ranger tout ce qui traine****- Balai dans toute la maison****- Préparer repas midi****- Nettoyer toilettes et sdb****- Un coup de chiffon sur les meubles** | **- Faire la vaisselle au fur et à mesure****- Nettoyer évier + plaques****- Etendre le linge, plier le linge et le ranger aussitôt****- Eteindre point chaud : plan de travail, meuble à chaussure, table, et meuble télé** | **- Vaisselle****- Place nette plan de travail****- Un coup de chiffon porte éléments cuisine, porte frigo et plaque de cuisson****- Faire un tour de la maison et ranger tout ce qui traine****- Douche, routine beauté****- Appeler mes parents****-Lire deux pages de coran** |