|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi  Zone : **Cuisine** | Mardi  Zone : **Chambres** | Mercredi  Zone : **SDB, toilettes, couloir** | Jeudi  Zone : **Loggia, balcon, placards** | Vendredi  Zone :  **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 matin  Routine semaine :  **Poussière à fond**   |  | | --- | | **Ménage de zone 15mn** | | Routine matin  Routine semaine :  **Rangement vêtements armoires, placards et commode**   |  | | --- | | **Ménage de zone 15mn** | | Routine matin  Routine 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** |