

Mon défi : 7 matins sans crier

Prénom : _____

Le matin

Mes étapes
sont faitesMatin
calme

Ce qui a aidé ce matin

1

Date : _____

_____

2

Date : _____

_____

3

Date : _____

_____

4

Date : _____

_____

5

Date : _____

_____

6

Date : _____

_____

7

Date : _____

_____

Les règles du défi

- On prépare la veille : vêtements, cartable, chaussures.
- Une consigne à la fois, en montrant la carte plutôt qu'en répétant.
- On félicite chaque étape faite.
- Si on crie, ce n'est pas grave : on recommence le lendemain.