

	أحاول أن أستيقظ مبكراً ودائماً في نفس الوقت. أرتب سريري، أقوم بتهوية غرفتي، أستمع إلى الموسيقى، أرتدي ملابسني، أستحم ... أستغرق بعض الوقت في إعداد طعامي وتذوقه. أساعد في ترتيب الطاولة بعد الطعام. في الخارج (إذا ما كان مسموحاً بذلك) أتجول مع الحفاظ على مسافة بيني وبين الآخرين. في الداخل (في حالة الحجر الصحي) أقوم ببعض التمارين الرياضية، أرقص، ...	أستيقظ	قبل الساعة 09:00
	أشغل نفسي بما يتوافق مع أفكارتي ورغباتي، يمكنني اختيار نشاط من ملف المساعدة، أعمل على التقدّم في واجباتي المدرسية، أساعد في تحضير الغداء ...	أتحرك	بين الساعة 10:00 والساعة 11:00
	أشغل نفسي بما يتوافق مع أفكارتي ورغباتي، يمكنني اختيار نشاط من ملف المساعدة، أعمل على التقدّم في واجباتي المدرسية، أساعد في تحضير الغداء ...	أشغل نفسي	بين الساعة 11:00 والساعة 12:00
	شهية طيبة (صحتين، بالهنا والشفا)!	أأعدى	بين الساعة 12:00 والساعة 12:45
	أساعد في الترتيب، في تنظيف المطبخ أو حيث يمكنني المساعدة في إنجاز الأعمال المنزلية الأخرى.	أساعد	بين الساعة 12:45 والساعة 13:30
	أستريح، أستطيع أن أخذ قيلولة، أستمع إلى الموسيقى، أقرأ، أمارس بعض الأشغال اليدوية، أستمع إلى قصة شيقة، ألوّن، ...	أستريح	بين الساعة 13:30 والساعة 14:15
	أعمل على تحضير الواجبات المدرسية التي أعدها أساتذتي	أحضّر دروسي	بين الساعة 14:15 والساعة 15:00
	في الخارج (إذا ما كان مسموحاً بذلك) أتجول مع الحفاظ على مسافة بيني وبين الآخرين. في الداخل (في حالة الحجر الصحي) أقوم ببعض التمارين الرياضية، أرقص، ...	أتحرك	بين الساعة 15:00 والساعة 16:00
	شهية طيبة (صحتين، بالهنا والشفا)!	أأكل وجبة خفيفة	بين الساعة 16:00 والساعة 16:30
	أعمل على تحضير الواجبات المدرسية التي أعدها أساتذتي	أحضّر دروسي	بين الساعة 16:30 والساعة 17:15
	أنهمك بأمور أحبّها. الشاشات مسموح بها في هذه الفترة ☺	أأستلّي	بين الساعة 17:15 والساعة 18:00
	أساعد في تحضير طعام العشاء وترتيب طاولة الأكل. أتناول الطعام وأتحدّث عن يومي مع عائلتي. أساعد في الترتيب بعد الأكل. ألعب مع عائلتي لعبة منزلية (لعبة طاولة).	أتواصل مع الآخرين	بين الساعة 18:00 والساعة 19:00
	أقرأ، أستمع إلى الموسيقى، أمارس بعض أحلام اليقظة، أتأمل، أستعدّ للنوم ... بعد كل هذا، ليلة سعيدة!	أستريح	بين الساعة 19:00 وساعة النوم (المبكر)