Guide · Student Wyckoff · Ma journée

Fiche d’habitudes pour enfant et famille

Publié le: 2026-10-25

Des habitudes utiles au quotidien



Texte et illustration originaux de la rédaction · Student Wyckoff

Une semaine

Un adulte aide si nécessaire. Choisissez une action accessible et notez les essais sans reproches ni classement public.

Mon action	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
Se laver les mains au savon avant de manger							
Préparer le matériel avant d’étudier							
Ranger une catégorie après le jeu							

Habitudes utiles ou gênantes : enfants, adolescents et adultes

Une habitude est une action souvent répétée dans une situation familière. Son utilité dépend des conséquences et du contexte : consulter les messages à un moment choisi peut aider, ouvrir chaque alerte en classe interrompt le travail. Un enfant de niveau CM1 peut discuter le tableau avec un adulte et choisir un remplacement, sans être traité de « mauvais enfant ». Se laver les mains aux moments utiles, manger varié, se reposer et bouger de manière adaptée relèvent du quotidien ; cette liste n’est ni un traitement ni un programme individuel de santé.

Situation	Répétition gênante	Remplacement utile
Enfant avant le repas	Oublier le lavage des mains	Un repère clair et un lavage au savon
Enfant après le jeu	Laisser des objets dans le passage	Ranger une catégorie avec un adulte
Adolescent au travail	Ouvrir chaque notification	Convenir d’un moment pour les messages
Adolescent avant le coucher	Défiler sans point final	Choisir un arrêt et une activité calme
Adulte au travail	Travailler sans pauses prévues	Réserver des pauses adaptées
Tout âge	Commencer sans matériel	Préparer le nécessaire du premier geste

Un petit projet scolaire

Avec un adulte, choisissez une action illustrée, observez trois jours et notez ce qui aide. Utilisez vos faits sans inventer une réussite.

Question: _____

Mon essai: _____

Jour	Mon observation
1	
2	
3	

Ma conclusion