**Routine du matin**

|  |  |
| --- | --- |
| **6h15** | Je **me réveille** et je fais une promenade avec ma chienne. J’écoute la musique pendant la promenade. |
| **7h00** | Dans la douche, je **me lave** les cheveux avec du shampooing et le corps avec du  savon et de l’eau chaude. Après, je **me sèche** avec une serviette. |
| **7h15** | Je mange trois œufs et un frappé aux fruits et je prépare mon déjeuner. |
| **7h20** | Dans la salle de bain, je **me brosse** les dents avec la pâte dentifrice et une brosse  à dents. Dans ma chambre devant un miroir, je **m’habille** en leggins noires et en  robe et je **me coiffe** les cheveux avec un séchoir et une brosse à cheveux. Je **ne** **me**  **maquille pas** pour l’école. |
| **8h00** | Je **me dépêche** pour aller à l’école de White Pines. J’enseigne à White Pines jusqu'à  3 heures du matin. |

**Routine du soir**

|  |  |
| --- | --- |
| **15h05** | J’ai la practice de Cross Country après l’école. Je cours et exercice avec les élèves. |
| **17h00** | Je retourne à ma maison et joue avec ma chienne Kokanee. |
| **17h30** | Je fais le diner. Ce soir, je mange du bifteck, une salade et des légumes. Kokanee  mange du bœuf et du riz. Pour le désert, je mange du chocolat et Kokanee mange des  biscuits. |
| **16h00** | Je téléphone mes amies ou je joue au hockey ou je travail sur ma maison ou  j’enseigne au collège de Sault. |
| **18h00** | Je regarde mes émissions favorites. J’aime regarder l’émission Criminal Minds et  Vampire Dairies |
| **22h00** | Devant le miroir, je **me brosse** les dents et je **me lave** le visage. Je **me déshabille** et  porte un short et une chemise. Je **me couche** pour la nuit. |