

## Pour t'aider à organiser ta journée quand tu es seul.e à la maison

			
Je me suis levé.e à une heure raisonnable (pas plus tard que 8H30)			
Je me suis lavé.e et habillé.e			
J'ai exécuté les gestes barrière			
J'ai consacré au moins 4 heures à mon travail scolaire			
J'ai lu au moins pendant une heure			
J'ai eu une activité physique pendant au moins une heure			
Je n'ai pas grignoté entre les repas			
J'ai aidé aux tâches familiales			
J'ai maintenu du contact avec ma famille par téléphone ou réseau social			
J'ai maintenu du contact avec mes amis par téléphone ou réseau social			
J'ai passé moins de 2 heures à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéos			
Je me suis couché.e à une heure raisonnable (pas plus de 23h)			