




J'organise ma journée

| |  |  |  |
|--|---|---|---|
| Je me suis levé(e) à une heure raisonnable (pas plus de 8h30) | | | |
| Je me suis lavé(e) et habillé(e) | | | |
| J'ai exécuté les gestes barrière | | | |
| J'ai consacré environ 2h par tranches de 30 minutes à mon travail scolaire | | | |
| J'ai lu pendant au moins 1/2 heure | | | |
| J'ai eu une activité physique pendant au moins 1 heure | | | |
| Je n'ai pas grignoté entre les repas | | | |
| J'ai aidé aux tâches familiales | | | |
| J'ai maintenu contact avec ma famille par téléphone | | | |
| 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 21 h) | | | |