

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)			