

CONSEILS POUR ORGANISER SA JOURNÉE QUAND ON EST CONFINÉ



SE LEVER À UNE HEURE RAISONNABLE (PAS PLUS TARD QUE 8H30)



SE LAVER ET S'HABILLER



EXÉCUTER LES GESTES BARRIÈRES



CONSACRER AU MOINS 2 HEURES À SON TRAVAIL SCOLAIRE



LIRE AU MOINS PENDANT 30 MINUTES



AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT AU MOINS 30 MINUTES



AIDER AUX TÂCHES FAMILIALES



MAINTENIR DU CONTACT AVEC SA FAMILLE ET SES AMIS PAR TÉLÉPHONE OU RÉSEAU SOCIAL



PASSER MOINS DE 2 HEURES À REGARDER LA TÉLÉVISION OU À JOUER À DES JEUX VIDÉOS