

LES BONNES HABITUDES

Une aide visuelle pour s'organiser quand on travaille à la maison.



Colorie en vert les cases pour lesquelles tu as appliqué les conseils. A la fin de la journée regarde si tu as passé une bonne journée ou pas et réfléchis à ce que tu peux améliorer.

Aujourd'hui...

	LUN	MAR	JEU	VEN
MON HYGIÈNE				
 je me suis levé à une heure raisonnable (avant 8h30).				
 je me suis lavé et habillé.				
 j'ai pensé à faire les gestes barrières plusieurs fois dans la journée (me laver les mains, tousser dans mon coude, jeter mes mouchoirs...).				
 je n'ai pas grignoté entre les repas.				
 je suis sorti pour me promener ou faire du sport.				
 j'ai passé moins de deux heures devant les écrans (télévision et jeux vidéos).				
 je vais me coucher à une heure raisonnable (avant 21h).				
MOI ET LES AUTRES				
 j'ai aidé aux tâches de la maison (mettre la table...).				
 j'ai pensé à prendre des nouvelles de ma famille et de mes amis.				
MON TRAVAIL				
 j'ai travaillé un moment ce matin.				
 j'ai travaillé un moment cet après-midi.				
 j'ai lu pendant au moins une heure.				
 j'ai dessiné ou fait une activité artistique.				
 j'ai joué à un jeu de société ou à un jeu qui nécessite de réfléchir (monopoly, mille bornes, sudoku, échecs, dames...)				

D'autres informations mises à jour sur : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>