

Je m'organise en autonomie

Une liste, pour m'aider à organiser ma journée :

- 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 heures..... minutes à mon travail scolaire
- J'ai lu pendant heures..... minutes
- J'ai eu une activité physique pendant heures minutes
- 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
- Je me suis couché à une heure raisonnable (pas plus de 23h)