

Pour t'aider à organiser ta journée à la maison

Complète ce tableau avec des smileys 😊 ou ☹️

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
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 barrières plusieurs fois dans la journée (mains lavées avec eau savon et gel hydro-alcoolique)					
Je suis resté(e) chez moi.					
J'ai consacré au moins quatre heures pour les tâches suivantes : travail scolaire, lecture, dessin, travaux manuels)					
J'ai eu une activité physique pendant au moins une heure.					
Je n'ai pas grignoté entre les repas.					
J'ai aidé aux tâches familiales. J'ai maintenu contact avec ma famille et mes amis par téléphone ou internet.					
J'ai passé moins de deux heures à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo.					
Je me suis couché(e) à une heure raisonnables (pas plus de 21h30)					
Somme des smileys contents 😊					

Total des smileys contents de la semaine :

50 smileys	Entre 40 et 50	Entre 30 et 40	Moins de 30
Excellent score maximal	Bon comportement à conserver	Mauvais Comportement Il faut revoir tes pratiques	Comportement dangereux pour ta santé et celle de ton entourage