

# J'ORGANISE MA JOURNÉE



## ORGANISER SES MOMENTS DE TRAVAIL

- Se connecter à l'ENT et lister les activités à faire
- Organiser un planning de la journée en répartissant les activités (matin et après-midi)
- Réaliser et envoyer les travaux demandés
- Se déconnecter dès qu'on n'a plus besoin de l'ENT



## LE BILAN DE LA JOURNÉE

- Ecrire sur le support de son choix (carnet, téléphone, ...) : ce que j'ai fait, ce que j'ai appris
- Ecrire, dessiner, enregistrer ses impressions sur la journée



**Ne pas oublier :**  
**#jemelavelesmains**  
**#jerestechezmoi**

## QUELQUES REPERES POUR LA JOURNÉE

- Conserver un emploi du temps avec horaires habituels
- Avoir une alimentation équilibrée (ne pas grignoter)
- Limiter le temps devant des écrans
- Partager des activités avec les frères et soeurs

## DES MOMENTS DE DETENTE MENTALE ET PHYSIQUE

- Faire de l'exercice en 7 minutes en étant à l'intérieur  
<https://cutt.ly/ntxioOa>
- C'est quoi la philo ?  
1 jour, 1 question  
<https://cutt.ly/atxdSOI>
- Discuter, faire de la cuisine, rire, écouter de la musique



## SE DETENDRE AVANT DE DORMIR

- Lire : roman, BD, magazine...
- Arrêter les écrans avant 22h
- Faire un exercice de respiration pour se détendre  
<https://cutt.ly/5txiqhe>