

APPRENTISSAGE À DISTANCE

NOTRE HORAIRE SUGGÉRÉ D'UNE JOURNÉE À LA MAISON

Avant 9 h

ROUTINE MATINALE

On démarre la journée doucement.

Petit-déjeuner, toilette et rangement de la chambre.

9 h à 9 h 30

ACTIVITÉ PHYSIQUE à l'intérieur ou à l'extérieur

On active son corps.

Marche, jogging, yoga, vélo, exercices au sol, exerciceur.

9 h 30 à 11 h

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

On stimule son cerveau.

Tâches à distance, lecture personnelle, écoute de balados informatiques.

11 h à 12 h

ACTIVITÉS CRÉATIVES

On s'amuse.

Idéalement sans écran : dessin, musique, chant, cuisine, DIY, scrapbooking.

12 h à 13 h

CUISINE ET REPAS

On fait le plein de vitamines.

Nettoyage après le repas et aération des pièces.

13 h à 14 h

ACTIVITÉS CALMES

On prend une pause pour soi.

Lecture, casse-tête, sieste, musique, méditation.

14 h à 15 h 30

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

On reste actif sur le plan intellectuel.

Tâches à distance, lecture personnelle ou autre.

15 h 30 à 16 h 30

ACTIVITÉ PHYSIQUE

On bouge.

À l'extérieur si la météo le permet : marche, vélo, jogging.

16 h 30 à 17 h 30

TEMPS LIBRE

On communique avec ses amis.

Écrans et réseaux sociaux permis.

Après 17 h 30

ROUTINE DU SOIR

On passe du bon temps en famille.

Souper, tâches ménagères, bain / douche, temps libre et coucher.



1767

**COLLÈGE DE
MONTRÉAL**