

Horaire type d'une journée Covid-19

+

Avant 9h00	Réveil	Prendre le petit déjeuner, faire ton lit, faire sa toilette, s'habiller
9h00 à 10h00	Promenade	Marcher en famille, avec le chien ou Yoga s'il pleut
10h00 – 11h00	Activités intellectuelles	***Sans écrans*** Sudoku – lecture du journal – calcul mental - jeux questionnaires
11h00 – 12h00	Activités créatives	Lego – dessin – bricolage – cuisiner ou pâtisserie – jouer de la musique
12h00 – 12h30	Dîner	
12h30 – 13h00	Tâches ménagères	Nettoyer la table de la cuisine et les chaises Nettoyer les poignées de porte, les interrupteurs de lampes – Nettoyer la salle de bain
13h00 – 14h30	Temps calme	Lecture – casse-tête - sieste
14h30 – 16h00	Activités intellectuelles	***Écran possible*** Netmath – Documentaire - exerciceur
16h00 à 17h00	Activités extérieurs	Vélo, trottinette - jouer au parc – faire marcher le chien - jouer dehors
17h00 – 18h00	Souper	
18h00 – 20h00	Temps libre	TV – douche – bain - autre
20h00	Période calme	Lecture – méditation