

AIDE-MÉMOIRE FAMILIAL L'APPRENTISSAGE À DISTANCE

Santé mentale

- Aller dehors
- Jouer en famille
- Méditer
- Rire
- Avoir un moment juste pour moi
- Contacter mon cercle social

Organisation

- Coin d'études
- Planifier les repas et collations
- Adapter les horaires

Communication

- Avoir le plan de cours
- Comprendre les règles de conduite des cours en ligne
- Parler de nos attentes
- Planifier la journée

Routines

- Pas d'écran au moins 30 mins. avant le dodo
- Repas en famille
- S'habiller pour la journée
- Nuit de sommeil complète