

AIDE-MÉMOIRE FAMILIAL L'APPRENTISSAGE À DISTANCE

Santé mentale



Avoir un moment juste pour moi

Aller dehors

Méditer

Rire

Jouer en famille

Contacter mon cercle social

Organisation



Des espaces de travail lumineux

Coin d'études

Adapter les horaires

Planifier les repas et collations

Communication



Avoir le plan de cours

Comprendre les règles de conduite des cours en ligne

Parler de nos attentes

Planifier la journée

Routines



Repas en famille

Pas d'écran au moins 30 min avant le dodo

S'habiller pour la journée

Nuit de sommeil complète

