

ROUTINES

Les routines jouent un rôle primordial dans la structure familiale. Elles permettent à votre/vos enfant(s) de se repérer, en plus de lui/leur apporter un sentiment de sécurité.

Malgré le chamboulement et l'adaptabilité que demande l'apprentissage en ligne, les routines auront un impact concret sur l'équilibre de vos journées.



DES ROUTINES GAGNANTES

- S'habiller pour la journée
- Conserver l'horaire des repas
- Partager les repas en famille
- Limiter les écrans en dehors du temps d'apprentissage
- S'installer à son espace de travail durant les périodes de cours et de travail
- Éviter les écrans au moins 30 minutes avant le coucher
- Avoir entre 8 et 12 heures de sommeil, selon l'individu

