

GUIDE DE SURVIE QUOTIDIEN D'UN ADO EN PANDÉMIE

*C'est une question de santé
mentale et physique!*

Un ado se lève entre 9h et 10 h, s'habille, déjeune, se brosse les dents.

BLOC 1

Active-toi intellectuellement (à faire 2 à 3 fois 1h par jour)

Suggestions : <https://csdm.ca/parents-eleves/coronavirus-covid-19/trousses-pedagogiques/secondaire/>
<https://ecoleouverte.ca>

- Lecture : <https://bibliomontreal.com/numerique/>

BLOC 2

Active-toi physiquement (à faire 2 à 3 fois 1h par jour)

Suggestions :

- <https://www.fitnessblender.com/> (site internet simple, intéressant et gratuit)
- Faire une marche en plein air en respectant la règle de distanciation sociale de 2 mètres
- Faire une petite randonnée de vélo en respectant la règle de distanciation sociale de 2 mètres

BLOC 3

Socialise et aide d'autres humains (à différents moments de la journée via différents médiums à répartir comme tu le souhaites durant ta journée)

Suggestions :

- Parler à au moins une personne importante pour toi, discuter ou jouer à un jeu de société avec les personnes qui sont sous ton toit.
- Aider une personne dans mon entourage en lui rendant un service, en l'écouter...

BLOC 4

Tu peux faire du temps d'écran (À répartir comme tu le souhaites durant ta journée, il est recommandé par Santé Canada d'en faire **un maximum de 2h par jour.**)

Suggestions :

- S'informer auprès d'un média fiable (ex. : ici Radio-Canada.ca), visionner ou écouter la conférence de presse quotidienne du Premier Ministre Trudeau (11h), Legault (13h)

BLOC 5

Fais des tâches ménagères et fais le ménage de ta chambre

À séparer comme tu le souhaites durant la journée ou selon les règles de ta maison

Exemple de tâches : laver, essuyer, ranger la vaisselle, balais ou balayeuse, vadrouille, laver le bain, le lavabo, le bol de toilette, époussetage, laver et plier les vêtements...

BLOC 6

Prépare-toi à aller te coucher (fermeture des écrans au moins 1h avant d'aller dormir)

Selon Santé Canada, il est recommandé qu'un adolescent dorme entre 8h30 à 9h30 par jour.

Suggestions :

- Étirement, Yoga, Lecture, Écriture, Réfléchir à tes rêves-but-objectifs.
- Méditation, Mindfulness, voici un site où trouver des applications pour t'aider à méditer : <https://www.headspace.com/fr> <https://www.petitbambou.com/>
<https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/applications-detente-relaxer-1.1331425>

Un adolescent se lave, se brosse les dents, se couche (entre 22h et 23h30).

