



PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Prenez une pause virtuelle

Besoin de prendre une pause d'écran?

Vous voulez vous libérer l'esprit et prendre le temps de « vous évader »? Voici quelques idées pour prendre une pause virtuelle chaque fois que vous avez un peu de temps dans votre journée :

- Marchez ou faites une randonnée à vélo
- Écrivez dans un journal
- Écoutez de la musique
- Faites un casse-tête
- Lisez un livre de fiction
- Jouez d'un instrument de musique
- Appelez vos grands-parents, les membres de votre famille ou vos amis
- Dansez
- Jouez à un jeu de société
- Cuisinez des collations santé
- Pratiquez un sport
- Dessinez ou peignez
- Faites une course à obstacles et chronométrez-vous
- Rédigez une lettre à un parent ou à un ami