

LES CORONA-CONSEILS – Clg Jean Vilar - Grigny



Au moins **20mn d'activité physique** par jour
Voir fiche « Exercices quotidiens » sur l'ENT



Boire de l'eau régulièrement
1L à 2L par jour



Se coucher tôt et se lever à heure fixe.
Dormir **au moins 9h** par nuit



Manger des **fruits et des légumes**
pour les **minéraux et vitamines**



Ne pas manger entre les repas (**GRIGNOTAGE**).
Eviter de manger **trop gras, trop sucré, trop salé**



Se **laver les mains** au savon régulièrement



Lecture -
Lire au moins **30mn** par jour



Jouer à des **jeux de société** avec sa famille.
Jouez, dessinez, détendez-vous



Se **connecter** tous les jours sur l'ENT et Pronote
pour récupérer les cours.