

قبل الساعة 09:00	استيقاظ (استفاقة) تناول طعام الفطور	ترتيب السرير، العناية بالمظهر، ارتداء ملابس رياضية. استيقظ!
بين الساعة 09:30 والساعة 10:15	نشاطات رياضية	في الخارج (إذا ما سُمح بذلك) الجري بمفردك (أرض متعرّجة، دورة "فيتا"، ...) في الداخل (في حالة الحجر الصحي) تحرك في البيت دون أن تترك المنزل تحرك (امرح)!
بين الساعة 10:15 والساعة 10:45	استراحة	استحم، استمع إلى الموسيقى، البس ثياباً تناسب الدراسة. تهيأ للدرس!
بين الساعة 10:45 والساعة 11:45	نشاطات عقلية	قم بالاطلاع على العمل المطلوب من قبل أساتذتك. خُطّط لنشاطك العقلي الذي سوف تقوم به على مدى النهار. ركّز!
بين الساعة 11:45 والساعة 13:45	وجبة طعام	شارك في المهمّات المنزلية (ساعد في تحضير وجبة الطعام، ترتيب الطاولة قبل الأكل وبعده، جلي الصحون وأدوات المطبخ). تناول طعامك. وجبة شهية (صحتين، بالهنا والشفاء)!
بين الساعة 13:45 والساعة 14:15	معلومات	قم باستطلاع مستجدّات الوضع المتعلق بفيروس كورونا: اقرأ الصحيفة، استمع إلى الإذاعة، شاهد التلفزيون، وتصفّح مواقع الأخبار. تزوّد بالمعلومات!
بين الساعة 14:45 والساعة 15:15	نشاطات ابداعية	أرسم، قم بأشغال يدوية، أطبخ، اعزف، أرقص، ... عبّر عن نفسك!
بين الساعة 15:15 والساعة 16:15	نشاطات عقلية	استمر في إنجاز العمل الذي طلبوه منك أساتذتك. تحقّق من إنجاز كافة الواجبات المدرسية بعناية. سجّل الأسئلة التي توّد طرحها على معلميك، والديك، أخوتك وأخواتك. كن مسؤولاً!
بين الساعة 16:15 والساعة 17:45	نشاطات ممتعة	في الخارج (إذا ما سُمح بذلك) نشاطات وألعاب فردية (سكوتر، دراجة، إلخ) في الداخل (في حالة الحجر الصحي) ألعاب منزلية اجتماعية، ألعاب فيديو، ... استمتع!
بين الساعة 18:00 والساعة 19:30	وجبة طعام	شارك في المهمّات المنزلية (ساعد في تحضير وجبة الطعام، رتب الطاولة قبل الطعام وبعده، جلي الصحون وأواني الأكل). تناول العشاء. شهية طيبة! (صحتين، بالهنا والشفاء)!
بين الساعة 19:30 حتى موعد النوم غير المتأخر	أمسية	استفد من أمسيّتك بالاستمتاع في المنزل مع عائلتك (مع شاشة أو دونها). تحضّر للذهاب إلى النوم. اضبط ساعة المنبه، تمدّد في سريرك، اقرأ أو استمع إلى قصة، أطفئ الضوء واغمض عينيك. تصبح على خير!