

Journal d'activité pour les jours de travail

Heure	Lundi (date)
7h – 9h	<ul style="list-style-type: none">- Réveil- Hygiène corporelle- Petit déjeuner- Je m'habille/ Je me maquille/ Je mets du parfum- Je m'occupe des enfants
9h – 12h	<ul style="list-style-type: none">- Télétravail- 5 min pause visuelle- 5 min étirement
12h – 14h	<ul style="list-style-type: none">- Je prépare à manger- Je déjeune (possibilité d'indiquer le contenu du menu)
14h – 16h	<ul style="list-style-type: none">- Télétravail- 5 min pause visuelle- 5 min étirement
16h – 18h	<ul style="list-style-type: none">- Télétravail- Point téléphonique avec l'équipe/manager/Direction
18h – 20h	<ul style="list-style-type: none">- Je change de tenue- Je me détends en faisant une activité que j'aime- Je me balade (15 minutes autour du domicile)- Sport...- Skype avec des amis/famille
20h – 22h	<ul style="list-style-type: none">- Je prépare à manger- Je dîne- J'organise les grandes lignes la journée de demain- Lecture, film...
Après 22h	<ul style="list-style-type: none">- Lecture, film...- Essayer de se coucher à heure fixe