

Séance 1
Exercices pour Séance 2

Qu'est-ce que la pandémie du nouveau coronavirus ?

Observations (durant la séance)

Séance 2
Exercices pour Séance 3

Pourquoi faut-il se laver les mains souvent ?

Quand faut-il porter un masque ?

Observations (durant la séance)

Séance 3
Exercices pour Séance 4

Comment faire pour se protéger pendant l'épidémie pour ne pas le contracter et le transmettre aux autres ?

Observations (durant la séance)

Séance 4
Exercices pour Séance 5

Qu'est-ce que l'hygiène de vie au quotidien ?

Observations (durant la séance)

Séance 5
Exercices pour Séance 6

**Que faut-il faire pour ne pas contracter de maladie
infectieuse en se nourrissant ?**

Observations (durant la séance)

Séance 6
Exercices pour Séance 7

Que peut-on faire pour améliorer la qualité de son sommeil ?

Observations (durant la séance)

**Faut-il poursuivre une activité physique malgré
l'épidémie ?**

Observations (durant la séance)

**Faut-il continuer à aller chez les professionnels de santé ?
Et continuer à prendre des traitements ?**

Observations (durant la séance)

Séance 9
Exercices pour Séance 10

Comment réagir face au contexte actuel ?

Observations (durant la séance)

Comment peut-on se sentir mieux dans sa vie quotidienne ?

Observations (durant la séance)

Faut-il continuer à avoir des projets malgré l'épidémie du coronavirus ?

Observations (durant la séance)