Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche E11 – Hygiène de vie / Vie active

REGISTRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Exercez-vous à instaurer une routine quotidienne à l'aide de la grille ci-dessous (ex. heures de lever et de coucher, de repas, d'activités physiques, de travail, de détente, etc.)

Semaine du : _____

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6h – 7h							
7h – 8h							
8h – 9h							
9h – 10h							
10h – 11h							
11h – 12h							
12h – 13h							

13h – 15h							
14h – 15h							
15h – 16h							
16h – 17h							
17h- 18h							
18h – 19h							
19h- 20h							
20h – 21h							
21h – 22h							
22h – 24h							
00h – 6h							

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre