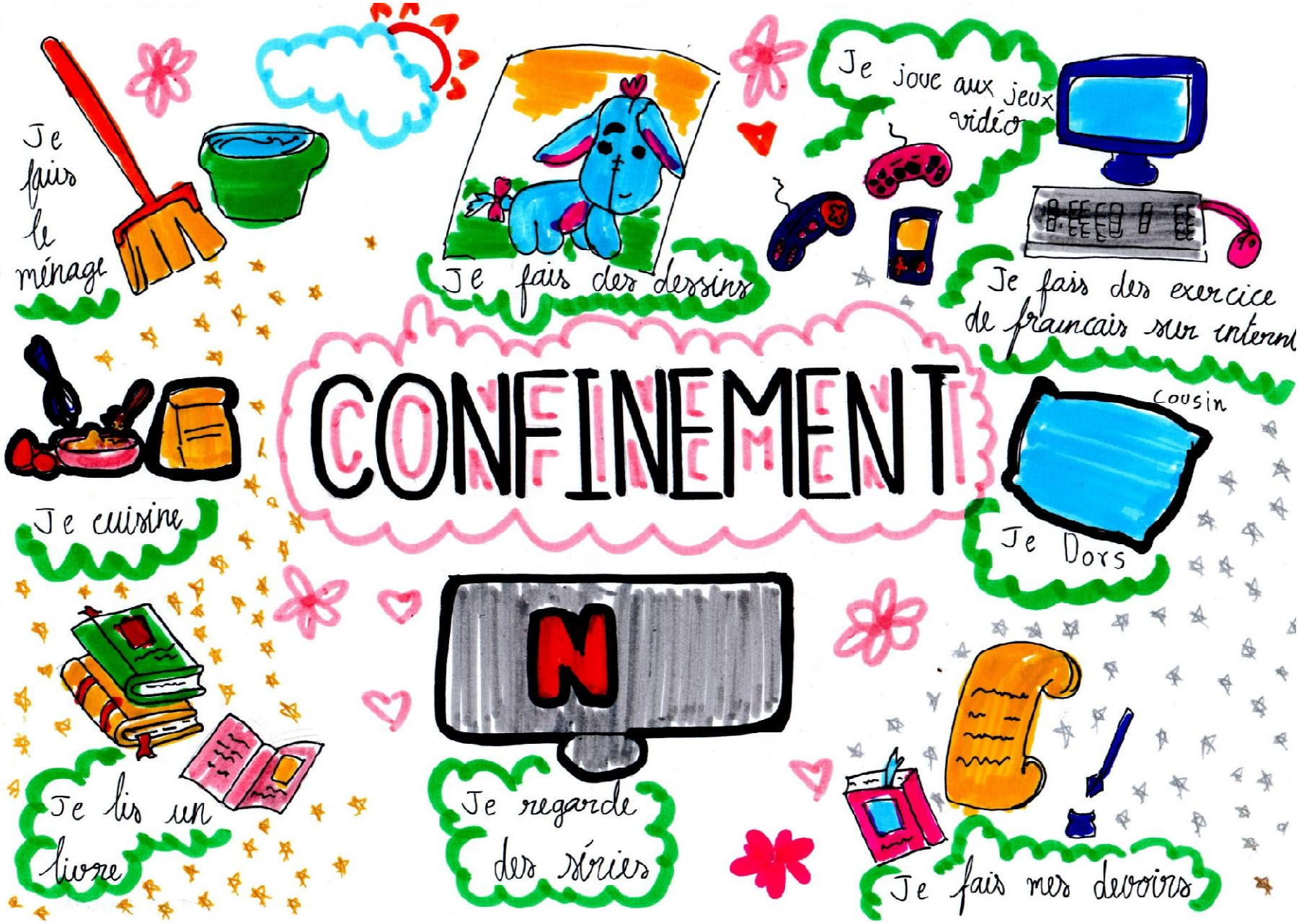

CONFINEMENT
Je fais le ménage
Je fais des dessins
Je joue aux jeux vidéo
Je fais des exercice de francais sur interne
Je cuisine
Cousin
Je Dors
Je lis un livre
Je regarde des séries
Je fais mes devoirs

MA ROTINE CORONAVIRUS

Je me leve A 10 hs

Je Prends mon Peutit dejeuner

Je vais etudie

Je dejeune

Je joue á des jeux vidéo

Je joue au telephone

Je fabr du vélo

Je me douche

Je Prends mon dîner

Je vais un film avec ma famille

Je me couche

REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA

Lameck

Comment vous pouvez
Passer votre temps dans c'est
coronavirus confinement

vous pouvez rester avec vos bien-aimés comment votre famille .
Mais vous n'avez pas à vit tes amis si vous ne vivez pas avec eux.
Parce que vous pouvez obtenir le virus

Vous pouvez apprende comment cuisiner , comment elle et j'aime beaucoup de poulet

vous avez manger beaucoup de nourritures et les légumes

Vous devez boire beaucoup d'eau

lire vos livre

Si vous voulez , vous pouvez Apprendes des nouveaux langages.

j'aime le piano , et vous ;, vous pouvez aussi apprende le piano ou vous pouvez jouer n'importe quel instrument de musique que vous voulez

Il est maintenant temps de passer à ce projet de désencombrement ou d'organisation qui figure sur votre liste depuis un certain temps. Cela vous fera vous sentir utile, et il pourrait même être amusant de résoudre certains problèmes, en essayant de savoir où vous voulez

vous pouvez combattre le virus si vous faites des exercices physiques comme le yoga, la course à pied et bien d'autres

la méditation peut aider à améliorer les symptômes de l'anxiété et de la dépression, à stimuler votre humeur et à réduire le stress. Faites-en partie de votre routine quotidienne et prenez quelques minutes pour fermer les yeux et inspirer et expirer. Il

Que faire pendant le confinement ?

SPORT
MERCURE

Yoga, entraînement, danse, exercice sur différents groupes musculaires et ainsi qu'un peu de gymnastique. ☺

HABITUDE
VÉNUS

Développer de nouvelles habitudes, par exemple : lire des livres, boire plus d'eau, normaliser le sommeil et apprendre de nouvelles choses chaque jour.

Une nouvelle habitude se développe en 21 jours.

MÉNAGE
TERRE

Nettoyer la chambre, arroser les fleurs, passer l'aspirateur, plier soigneusement les vêtements, essuyer les surfaces sales, puis faire le lit avec du lin frais.

HOBBY
MARS

Développer dans leurs passe-temps préférés et/ou en trouver de nouveaux, comme : broderie, cuisiner, résoudre des énigmes, etc.

DÉTENTE
JUPITER

Allumez votre musique préférée, calme. Prenez un bain ou une douche, prenez soin de votre corps, de vos cheveux et des vos ongles. Obtenir un massage

CONTACT
SATURNE

Parler à des amis au téléphone ou trouver de nouveaux amis sur internet, jouer à des jeux de société avec des parents et jouer avec l'animal de compagnie.

AMÉLIORANT
URANUS

Faire des choses que vous ne pourriez pas faire dans la vie quotidienne, par exemple : apprendre la poésie, écouter des podcasts, apprendre une nouvelle langue, regarder une conférence en ligne.

La méditation aide à se débarrasser des pensées inutiles.

PLAN
NEPTUNE

Écrivez vos cibles pour la quarantaine, ainsi qu'un plan de ce que vous allez faire après la quarantaine. Déconstruits dans vos besoins mentaux. Et ensuite méditer.

je prie pendant le Ramadan

I pray and pray to my Lord

jouer un défilé de monde

I wear a hat

LES ACTIVITÉS DE QUARANTAINE

DESSIN

Le dessinen est tres bon, parce que quand vous practice vous allez mieux.

JEUX VIDÉO

les jeux vidéos est tres bonn parce que vous avez une terre pour jouer dans. Jaime ça beaucoup

EXERCICE

Exercice est bon pour votre santé et il est bon vas à l'extérieur pour une marchez ou courir.

LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE PENDANT LA QUARANTINE

Leanon Kanwagi

DANSER

La danse est la meilleure séance d'entrainement. Vous pouvez commencer à danser et essayer n'importe quelle forme de danse - que ce soit Bollywood, Salsa, Hip Hop n'importe quoi.

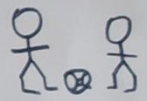
Hello, Hallo, Ało, Salama, Salut, Ohyotya, Bonjour, salute Hoi, Salve, labas, Ce sont les exemples de langues dans le monde Vous pouvez aussi apprendre.

YOGA

Vous pouvez faire du yoga à la maison pour éviter le stress, par exemple lorsque vous êtes essayé, malade, souffrant.

Pour les parents que vous pouvez achetez Pour vos enfants des choses sur internet comme des chaussers.

Vous pouvez regardez la télévision pour passer le temps pour les exemple netflix, Youtube et disney. Croyez-moi



Et vous pouvez jouer au football Parce que c'est un exemple de d'exercise physique

Il faut aussi prendre soin de vos plantes en les arrosant en labourant le jardin.

NEW LANGUAGES

Vous pouvez également apprendre de nouvelles langues comme l'anglais français et l'espagnol.

Hallo Hello Ało Salama Salut

Une photo de Yoga Vous pouvez faire ça avec votre L'enfant.

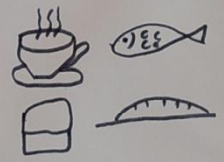
Apprendre à cuisiner

Je suis sûr que vous avez au moins un livre de cuisine ou que des recettes ont été publiées en ligne Utilisez ce temps supplémentaire à la maison.

ICI IL Y A D'EAU

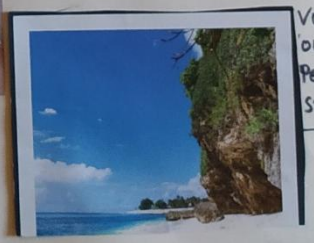
Gardez votre corps hydraté et lisez la quantité d'eau que vous devrez boire. Il est généralment recommandé par les autories santaires de boire environ 8 verres d'eau de 8 onces par jours

Bien que cela fluctue pour les hommes et les femmes.



Vous devez mangez beaucoup d'aliments sains et assurez-vous de boire de l'eau et de faire les exercises.

À la maison, prenez soin de votre corps, de vos cheveux, de vos dents et vous baigner régulièrement.



Vous pouvez également faire de l'art ou de la peinture avec vos parents Pendant votre temps libre si vous souhaitez

REDMI NOTE 8T
AI QUAD CAMERA