

## Conseils pour s'organiser et garder une routine de vie et de travail à distance

En cette période inédite où chacun.e écrit et vit l'Histoire comme il le peut,  
voici quelques suggestions...

### 1. Créer une nouvelle organisation de vie avec :

- des heures de lever et de coucher fixes,
- des repas à heure régulière,
- un planning alternant les temps de travail et les temps de détente,

→ *L'important est de garder un rythme de vie adapté et bienveillant pour chacun.*

### 2. Créer un planning d'organisation de vie et de travail scolaire

→ *L'important est d'alterner les temps de travail et les temps de détente dans un calendrier par semaine ou dans un semainier (page 2) ou dans une carte mentale...*

#### \* Les temps de travail scolaire :

- organiser un espace de travail rangé, aéré et lumineux sur son bureau,
- prévoir des temps de travail de 30' à 1 heure en fonction des disciplines ou des exercices à faire (sans musique si possible),
- se lever toutes les 30' pendant au moins 2' pour aller boire ou faire des étirements,
- fixer un point lointain à l'horizon pour reposer ses yeux,
- faire en sorte de terminer sa tâche quitte à la faire en plusieurs fois dans la journée plutôt que de la reporter au lendemain = éviter la procrastination (= plutôt faire le travail demandé au fur et à mesure pour ne pas être dépassé.e),
- N'oublions pas que le travail scolaire peut se faire autrement que sur écran,

#### \* Les temps de détente : ils peuvent être différents en fonction des besoins/des envies de chacun.e :

→ **Pour soi :**

- activités sportives à la maison,
- activités culturelles : lecture, dessin, musique, télévision...

→ **Avec les autres :**

- activités familiales : aide au(x) frère(s) et sœur(s), aide ménagère, jeux de société, sport...
  - activités amicales : se parler entre amis.es, appels téléphoniques, jeux en réseau...
- Privilégier les week-end sans travail scolaire,

### 👁️ En résumé...

- Cette nouvelle organisation doit vous être personnelle en alternant les temps de travail scolaire et les temps de détente,
- Garder le contact avec ses amis.es,
- L'important est de varier ses activités pour ne pas être tout le temps devant un écran,
- Ne pas hésiter à demander de l'aide à vos enseignants,

**Gardons le moral et préservons nous !  
Très bientôt, alors que vous n'y auriez jamais cru,  
vous serez content.e de revenir en classe !**



# Semainier

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

**Légende :** reproduire ce semainier en format paysage sur une grande feuille, compléter les heures de 1h à 24h dans l'ordre que vous voulez puis colorier les cases selon les propositions suivantes de temps prévu pour :

- le travail scolaire,
- le lever,
- le coucher,
- la toilette,
- les repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner),
- les temps de détente vus page 1 ,
- ne rien faire...
- ou autre...