

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 !**



