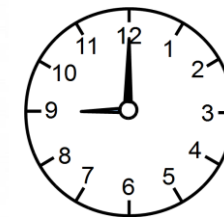


Mon guide pour bien organiser mes journées pendant la fermeture du Collège

Bien dormir : Se coucher et se lever à des heures raisonnables pour être en forme et de bonne humeur = 8H00/9H00 - 21H00-22H00. Garder le rythme du collège. Ne pas abuser des écrans avant de se coucher (pour ne pas avoir de problème pour s'endormir). Penser à la lecture...



Travailler le matin : En général on travaille mieux le matin car on est plus efficace (cerveau reposé, concentration élevée). Travailler environ 2h tous les matins en prenant connaissance du travail à faire sur Pronote. Ne pas oublier de rendre le travail demandé !



Manger équilibré : Eviter les grignotages, surtout quand on s'ennuie et quand on regarde les écrans. Prendre ses repas aux horaires habituels. Manger équilibré. Eviter les aliments trop sucrés, salés et gras (chips, sodas, gâteaux, bonbons, sauces,...).



Faire du sport : Suivre le programme d'entraînement proposé par les professeurs d'EPS et jouer dans son jardin. Ne pas se rassembler entre amis pour faire du sport (foot, vélo, basket, VTT).



Prendre l'air : En respectant les consignes du gouvernement, sortir prendre l'air tous les jours pour oxygéner ses poumons (et aérer l'air stagnant de chez soi 5 minutes tous les jours) : dans son jardin, dehors près de chez soi.

