






# Petits conseils pour une reprise sereine même en confinement

## Retrouver des horaires
















 Même si pendant les vacances, chacun a pu se laisser aller, il est important de remettre en place une certaine régularité, pour aider notre corps à comprendre que, même si l'on ne retourne pas au collège, c'est quand même la rentrée. Concrètement, cela veut dire se coucher pas trop tard et se lever avant 9h, quitte à mettre un réveil.

Pour aider son organisme à reprendre ses marques, il faut faire comme si on allait partir en classe :

prendre sa douche , s'habiller    (même dans une tenue très cool, mais ne pas rester en pyjama), prendre un petit déjeuner    ....

 Cela veut dire aussi se donner des horaires pour travailler  (en fonction des cours que l'on a) et pour faire des pauses !  (comme la récré, une pause a un horaire de début et un horaire de fin  ).

## Varier ses activités

Tout est dans le titre ! Aussi bien lors des pauses  qu'une fois que la journée de travail finie , il faut s'accorder des activités plaisir, tout en protégeant ses yeux  et en évitant d'être trop sur les écrans  . Les activités sont multiples : sport , ,  (il y a de nombreux tutos sur le web  et ensuite à vous de répéter les exercices de gainage, renforcement, étirement ....), musique , , (à écouter ou à pratiquer), dessin, peinture , bricolage , jeux seuls ou en famille , jardinage ,.... Et bien sûr prendre des nouvelles de vos proches , vos copains et copines  ...

## ⊕ Respecter les consignes de sécurité sanitaire 🩺

Bien sûr, la reprise des cours ne signifie pas la fin du confinement. Même si cela devient dur pour certains, il est important de bien continuer à observer les règles : limiter au maximum ses sorties, bien se laver les mains (et le visage) quand on rentre chez soi, respecter la distance minimale d'un mètre lorsque l'on parle à quelqu'un qui n'habite pas la même maison que nous....

Pour le moment, pas d'infos précises pour la date de déconfinement 🧑🧑🧑, le port du masque, les conditions de retour en classe 😊, le vaccin 💉 ... bien sûr, vous serez informés, mais il sera surtout important de respecter ces consignes là aussi 📢. Ce sera le seul moyen d'éviter le risque de se retrouver confiné une seconde fois, et là pour les grandes vacances 🚐 🧑🧑🧑 ....

## ☹ Et quand cela ne va pas....

Pour tout problème de santé, c'est comme avant : il faut appeler son médecin 🩺 plutôt que le SAMU 🚑, sauf pour les urgences et les cas graves. On peut aussi aller aux urgences en cas de besoin 🏠.

Pour ceux qui vivent mal le confinement, les problèmes en famille 🧑🧑🧑, il y a un numéro spécial créé par le conseil général du Val d'Oise : 📞 le 01 34 33 58 40.

Pour les difficultés en lien avec la scolarité, il faut prendre contact avec le professeur principal 🧑📖 ou le collègue 🧑 ( mail ou 01 34 48 09 09)

Merci à vous d'avoir lu ce message jusqu'au bout et n'hésitez pas à me contacter si besoin :

[benedicte.danno@ac-versailles.fr](mailto:benedicte.danno@ac-versailles.fr)