



Petits conseils pour éviter la surchauffe ou le manque d'activité...



On va rester chez nous pour plusieurs semaines, enfants et parents, cas parfois difficile à gérer au quotidien, qui peut devenir encore plus difficile sur le long terme.

Quoi faire ? Comment faire ?

Pour s'occuper un peu sainement et ne pas monter en tension envers son environnement direct.

Ce que l'on sait :

- **Le cerveau a besoin de structure.** On sait tous qu'en congés, on a tendance à se coucher plus tard, se lever plus tard, faire des activités de type console ou réseau. Cela posera souci si c'est fait à outrance et trop longtemps.
- **La science nous dit qu'on peut être attentif, mais sur un temps court.** Garder seul un rythme d'une heure comme cela peut se faire en établissement n'est pas possible quand on quitte le groupe classe. Il faut donc varier les activités.

Ce qu'on va faire :

Garder un rythme à peu près scolaire du lundi au vendredi inclus.

Le samedi et dimanche, c'est toujours le week-end !

Se lever entre 8h et 9h. Il faut ensuite se créer, pour la semaine à venir, des activités de l'ordre de 30 minutes. Cela permet de ne pas se lasser, et de pouvoir revenir sur une activité plusieurs fois dans la journée.

Exemple de matinée, dans l'ordre qu'on veut (30 minutes par activité) :

- Lecture
- leçons (en fonction des possibilités de connexion, des travaux donnés, etc... cette activité peut être réalisée plusieurs fois dans la matinée)
- langues (vidéo en langue, apprentissage d'une chanson qu'on aime, etc)
- activité culinaire (préparation d'un repas ou d'un gâteau pour le goûter) : dans quelques mois ou années pour les plus jeunes, vous devrez cuisiner seul dans votre petit appartement... profitez-en pour apprendre dès maintenant à cuisiner vous-même les recettes que vous aimez le plus !
- réseaux sociaux

Exemple d'après-midi, toujours dans l'ordre qu'on veut (30 minutes par activité) :

- lecture
- leçons x 2 créneaux
- activité sportive (base *youtube*, ou console avec coach) : Mme Fleury vous conseille le site *litobox* <https://www.litobox.com/7-minutes-hiit>
- jeu de carte, de plateau ou console (une activité en tout cas avec d'autres personnes). Cela peut durer bien plus qu'une heure.
- histoire (documentaire en lien avec le programme), géographie (c'est le moment d'apprendre les pays européens et leurs capitales !) ou sciences (documentaire en lien avec le programme)