



## 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)