

Mars
2020

La mallette du confinement

Par S.Rakraki, CPE





« L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt »

Le réveil

On met son réveil et on ne fait pas la grasse matinée tous les jours!

Il est important de garder un rythme pour être en forme à la reprise.



9h c'est trop tard !
8h30 c'est mieux.

- Bien sûr le week-end vous pouvez dormir plus.

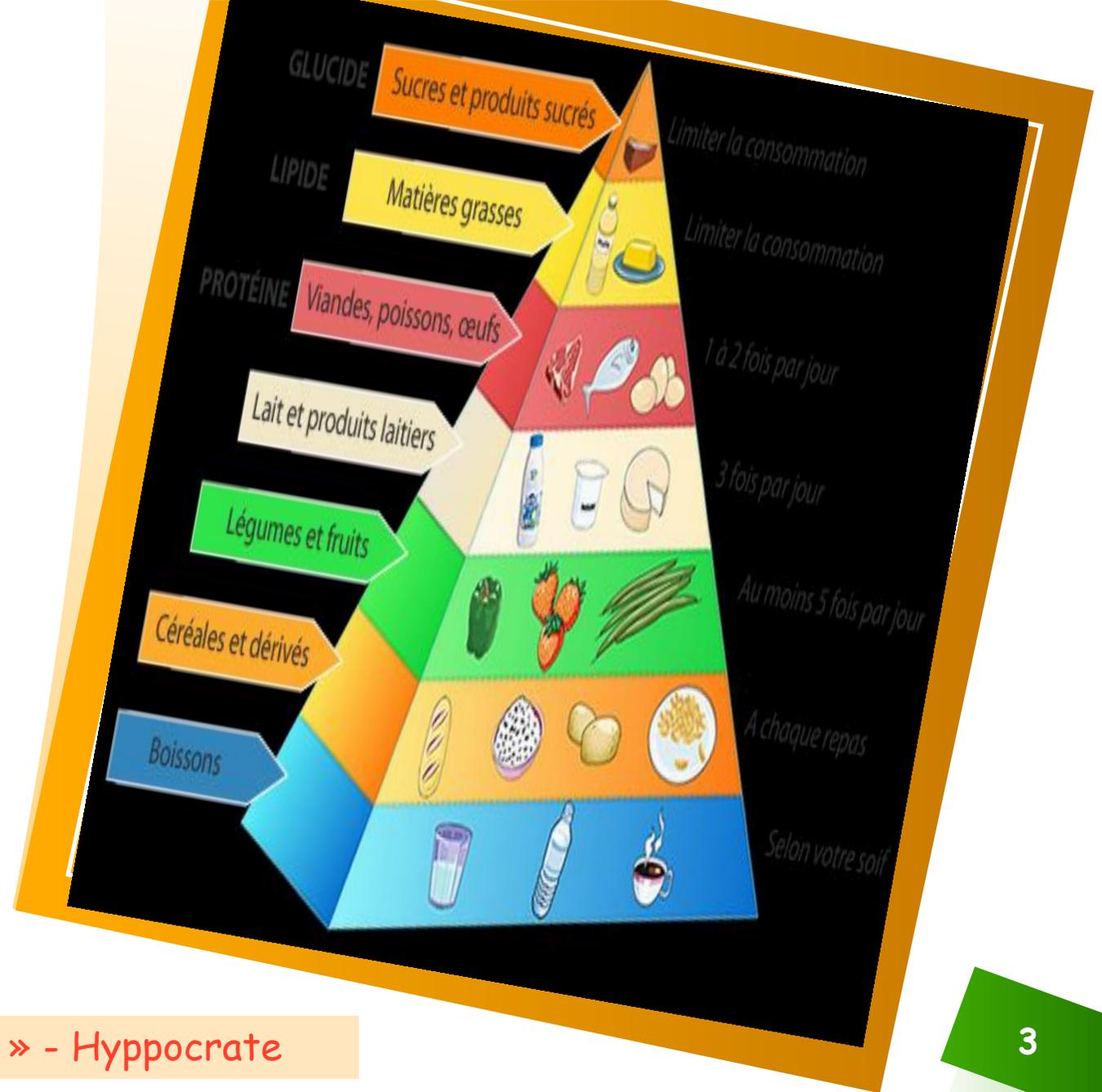
On s'alimente correctement

On évite les sucreries et le gras

En s'alimentant sainement on équilibre sa santé mentale et physique.

Continuez à manger à heures fixes pour ne pas chambouler votre horloge biologique.

« Que l'alimentation soit ta première médecine » - Hyppocrate



EPS

#BOUGEZCHEZVOUS

RESTEZ
CHEZ VOUS

Bon d'accord, vous n'avez peut-être pas encore les cours d'EPS sur Pronote mais j'ai des pistes pour vous ;-)



Vous pouvez utiliser des applications, YouTube, faire du yoga, du cardio, mettre de la musique et danser....



« Si ton esprit est motivé,
ton corps suivra »



On s'aère!

En restant chez soi bien sûr!

- Un balcon, une fenêtre, un jardin ? à chacun son extérieur, mais dès qu'il fait beau, on ouvre grand les rideaux, on aère la maison, on sort sur son balcon ou on bouquine dans le jardin ou un espace ouvert, bref on s'oxygène!
- C'est le printemps! Écoutons la nature.

On pense que dans quelques temps, on chantera tous « Libérés, délivrés... »



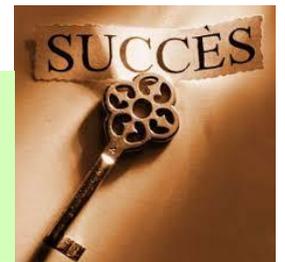
On travaille

- On va sur Pronote pour récupérer le travail à faire et les leçons.
- Pour s'organiser je vous conseille de créer un plan de travail pour la semaine avec le travail que l'on doit faire et celui que l'on doit renvoyer aux enseignants. Une sorte de ckeck-list que tu pourras barrer ou fluoter une fois le travail réalisé!



- Si Pronote bug, pas de panique! Avancez vous avec vos livres.
- Si vous avez une imprimante, essayez d'imprimer le maximum de travail le samedi ou dimanche lorsque vous préparez votre plan de travail (voir diapo suivante). Ça permettra d'être occupé même si le site bug.

« Celui qui veut réussir trouve un moyen, celui qui ne veut rien faire trouve une excuse. »



C'est une organisation nouvelle pour tout le monde. Suivez les conseils et vous y arriverez! Ne stressiez pas!



Un exemple d'emploi du temps

Organisez votre temps de travail pour ne pas être débordés!



	Lundi/ mardi/jeudi/vendredi	Mercredi	Samedi/Dimanche
*9h -10h30	On bosse les cours	On bosse les cours	Les dormeurs peuvent en profiter ;-)
10h30/11h	pause	pause	On peut finaliser le travail de la semaine
11h/12h30	On continue à bosser les cours	On continue à travailler	On se prépare un plan de travail pour la semaine à venir
12h30			
14h/16h30	On finalise le travail de la journée	Occupations diverses	Occupations diverses
16h30			
17h/21h30	Occupations diverses et repas	Occupations diverses et repas	Occupations diverses et repas
21h30/22h			

On se cultive et on développe sa créativité!

Pas sur les réseaux sociaux hein!

- On profite de son temps libre pour lire, se documenter, regarder des documentaires à la télévision,
- On peut bricoler, dessiner, peindre...
- On peut créer un journal de bord confinement à conserver précieusement et à partager dans quelques années avec vos proches ou un éditeur qui sait ;-)



Les sites à ne pas manquer



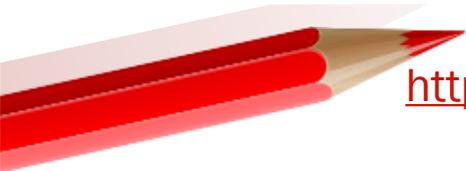
<https://www.cned.fr/maclassealamaison/>



Sur le document PDF joint vous trouverez de nombreux liens pour des visites virtuelles gratuites. Musées, Monuments, nature. Profitez-en!



A partir de lundi 23/03 France 4 diffusera des programmes dispensés par des professeurs de l'Education Nationale.
13h30-14h: c'est toujours pas sorcier
14h 15h : 30 min de maths et 30 min de français niveau collège



<https://www.maxicours.com/se/entraide-covid19>



Faites attention aux Hoax ou intox, c'est-à-dire aux fausses informations qui circulent sur internet. Vérifiez toujours vos sources avant de croire à n'importe quoi.



Ne laissez personne isolé et ne vous isolez pas!



« Pas trop d'isolement; pas trop de relations; le juste milieu, voilà la sagesse! » - Confucius

On garde contact

Vous avez pleins de moyens de rester en contact avec vos amis et votre famille !



N'y passez pas la journée non plus! 1h par jour c'est le maximum.

On profite de sa famille

**On se déconnecte des écrans!
Netflix et autres sont à consommer
avec modération.**

- On en profite pour discuter, rigoler , jouer à des jeux de société tous ensemble.
- On évite les chamailleries avec les frères et sœurs et on ne fait pas crier les parents ;-)
- On grandit et on devient plus responsable en aidant à la maison dans les tâches quotidiennes.
- Et on ne fait pas comme TomTom et Nana,



« L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé mentale » - Charlie Chaplin

Les petits mots de la vie scolaire

« Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour ». Bon courage à vous tous, ne lâchez rien et surtout prenez soin de vous!
Mme Munier, CPE

Souvenez-vous qu'il y a toujours le moyen d'extraire le côté positif de chaque situation!
Youssra, AED

*Un jour on pourra dire que cela n'a pas été facile mais que l'on a réussi tous ensemble. Soyez rigoureux et ayez confiance en vous!
Nous sommes avec vous!
Mme Rakrakí, CPE*

Souvenez-vous comme nous sommes géniaux, le temps passera plus vite!
Sindy, AED

C'est l'occasion de profiter de vos proches, l'opportunité de vous reconnecter à l'essentiel: « Pronote »



Raymond, AED

On est chacun chez soi mais tous ensemble! Je n'aurai jamais pensé mais vous nous manquez. Prenez soin de vous. A très vite!
Emeline, AED

Profitez du confinement pour prendre soin de vos familles, aérez vous l'esprit en lisant et n'oubliez pas de jeter un œil à Pronote!
Marc, AED

Profitez du confinement pour réveiller le talent qui sommeille en chacun de vous!
Mathilde, AED

Cette période vous rappelle les moments vraiment importants, on est jamais très loin. Protégez-vous et protégez votre famille. A très vite!
Ayoub, AED

« La vie est belle, l'esprit est libre »
Siham, AED

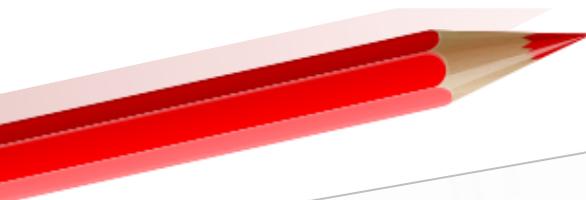
N'oubliez pas de prendre soin de vous, faites du sport! Ça rend aimable et ça donne de la bonne humeur autour de vous mais ne négligez pas vos devoirs!
Yassine, AED



Les autres personnels du collège

Il est difficile de réunir tous les messages du personnel de l'établissement mais sachez que les enseignants, la principale, le principal adjoint, les agents, les personnels administratifs, le gestionnaire, l'infirmière, l'assistante sociale, la PsyEn, la professeur documentaliste, les AVS ne vous oublient pas! Ils vous envoient à tous des pensées positives!





KEEP CALM ! ON VA Y ARRIVER!



Les élèves et
personnels du
Redounet

Printemps 2020

Bon courage à vous tous ainsi qu'à vos
parents! Prenez soin de vous et de vos
aînés ! Surtout restez bien confinés.
C'est ainsi que l'on retrouvera une vie
normale.

S.Rakraki, CPE

N'hésitez pas à me contacter
sur Pronote en cas de besoin.
Je reste à votre disposition.

