

Les petits conseils des CPE

Semaine S+1 ... Maintenir le Cap !

Bien Dormir

S'endormir à une heure raisonnable et mettre son réveil pour garder un rythme. C'est indispensable si vous voulez rester en forme et garder de l'énergie tout au long de ces prochaines semaines.

Bien manger

Que ce soit pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner, la recommandation est de manger équilibré. On continue ainsi à préserver sa santé physique et morale.

Se bouger

Il est important de garder une activité physique, alors on peut télécharger une appli ou s'aider de vidéos en ligne pour faire du fitness, de la musculation, du yoga, de la danse,...

Prendre l'air

Un balcon, un jardin ? A chacun son extérieur, mais dès qu'il fait beau, on aère sa chambre et on s'oxygène ! Sans oublier son attestation de déplacement si vous devez sortir de chez vous.

S'organiser

Faire un planning et essayer de le respecter en alternant temps de travail scolaire et activités ludiques. Nous savons la dynamique n'est pas la même seul(e) chez soi qu'en groupe dans une classe, alors pourquoi ne pas essayer de se construire un emploi du temps pour réussir à se motiver ? Motivez-vous à plusieurs si vous avez un groupe classe sur un réseau social et donnez-vous des objectifs !

Travailler

On continue à travailler en suivant les recommandations des enseignants et si des difficultés

persistent, on se signale à son Professeur Principal ou CPE par mail.

Communiquer

Le téléphone et les réseaux sociaux sont une aide précieuse pour maintenir le lien. A consommer avec modération. N'oubliez pas que vous pouvez également "téléphoner" avec cet outil. On se protège et on protège les autres en maintenant un lien social et amical à distance.

Développer l'esprit critique

Attention aux Fake News ! Vérifiez les informations, vérifiez les sources. par exemple : site officiel www.gouvernement.fr ou education.gouv.fr. Les *ImpriEcran* (*Screenshot*) et les "chaînes copiées-collées" ne sont pas des sources fiables !

Attention à ce qui est envoyé sur les réseaux sociaux.

S'amuser et se détendre

En se passant des écrans, vous pouvez en profiter pour lire, jouer à des jeux de société, profiter de votre famille. Faire vivre votre côté créatif.

Par exemple : construire un souvenir en rédigeant **un journal de bord** de ces journées de confinement.

Une phrase, une image, une photo par jour,...à nous envoyer sur nos adresses mail.

Et en cas de besoin, pour toute autre difficulté ou demande de conseils, comme dans nos bureaux, nous restons à votre disposition.

Sur nos adresses mails :

Pour le Lycée Professionnel XXXXX@ac-toulouse.fr et
XXXXX@ac-toulouse.fr

Pour le Lycée Général et Technologique XXXXX@ac-toulouse.fr et
XXXX@ac-toulouse.fr

Bon courage et à bientôt !