

Garder un rythme de vie sain. Rappelez-vous de la main :



- **Est-ce que je mange bien ?** Attention aux grignotages ! Mangez selon votre activité qui a bien diminué avec le confinement.
- **Est-ce que je bouge ?** Vos professeurs d'EPS vous ont transmis un lien pour garder une activité physique. Cela fait du bien au corps, mais aussi au moral et aide à la gestion des émotions, surtout quand on reste enfermé !
- **Est-ce que je me lave bien ?** Douche ou lavage au gant de toilette au quotidien... sans oublier les dents, les oreilles, les ongles même si vous n'allez pas au collège pour l'instant. Ce rituel est essentiel pour garder une bonne estime de soi et le moral.
- **Est-ce que je me connecte bien ?** La continuité pédagogique vous invite à vous connecter tous les jours pour vos cours et devoirs en plus de votre connexion personnelle aux réseaux sociaux, vidéos, séries,... N'oubliez pas de faire des pauses et connectez vous aussi à une autre activité que l'écran.
- **Est-ce que je dors bien ?** Le manque d'activité entraîne une difficulté d'endormissement. Le piège est d'inverser le rythme jour/nuit en utilisant les écrans pour s'endormir et s'occuper. Restez attentif à votre horloge interne et mettez-vous des limites. Le système cérébral, votre corps ont besoin de vrais nuits (pendant la nuit) pour récupérer physiquement et psychologiquement (émotions et attention)
- **Est-ce que je m'estime ?** Le virus qui circule actuellement nous pose la question de ce qui est important dans la vie : la santé ? la famille ? l'amour ? Le confinement va mettre à rude épreuve les liens. C'est le moment de prendre le temps de poser ses objectifs personnels et scolaires.

Dans ce contexte particulier et ne pouvant pas vous recevoir à l'infirmerie, sachez que je me tiens à votre disposition pour échanger avec vous par téléphone. Vous pouvez me joindre au :

06.72.01.86.65 du lundi au vendredi de 9h à 16h.

Prenez soin de vous et accrochez-vous à votre projet de vie que vous continuez à construire même enfermé à la maison.

Mme Lautram, infirmière E.N.

Pronote du 24/03/2020