



	MATIN	MIDI	APRES-MIDI	SOIR	NUIT
Avant le confinement	 Trop dur le matin ! Mais les cours commencent à 8h. Alors Hop ! On se bouge !	 Le rythme scolaire au même tempo que mon rythme circadien* !	 Mon hygiène de vie aide mon parcours scolaire à se réaliser et à me réaliser !	 J'ai bien bossé ! J'ai bien le droit à une petite récompense éccccccaaan !	 Je recharge les batteries physique et émotionnelle. Je préserve ma concentration.
Confiné(e) depuis 1 semaine	 Laissez-moi dormir ! Je suis en pleine croissance !	 Allez ! Il faut que je m'y mette !	 J'en peux plus ! Je ne comprends rien !	 Salut les potes ! RDV ce soir... euh cette nuit !	 Attends ! je n'ai pas fini la partie !
Confiné(e) depuis 2 semaines	 zzzzzz !!!	 Hein ! Quoi ? La classe virtu... quoi ?	 Je suis à la masse ! Et puis... j'en ai marre !	 Faut garder le morale ! Un peu d'écran. Y'a personne en ligne ???	 Aaaah ! Vous êtes là ! Et bien moi aussi !!!
Confiné(e) depuis 3 semaines	 zzzzzzz !!!	 zzzzzzz !!!	 No comment !	 Juste une petite sieste !	 Je passe au niveau suivant !!! J'ai fini la série !!!
Confiné(e) depuis 4 semaines	 zzzzzzz !!!	 zzzzzzz !!!	 zzzzzzz !!!	 J'ai décroché ! Et je suis tout inversé !!!	 Heureusement qu'il y a les amis ! Je suis là !!!!
Confiné(e) depuis 5 semaines	<p>Si vous en êtes arrivés là. Evitez le GAME OVER... scolaire ! Rejoignez les soignants qui maintiennent les vies, les éboueurs qui maintiennent la ville propre, les enseignants qui maintiennent vos connaissances. Rejoignez une victoire bien réelle qui est aussi la votre ! Maintenez le rythme jour/nuit !</p>				
ASTUCES 	<p>JOUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avancer <u>progressivement</u> l'heure du réveil jusqu'à arriver à un lever à 9h. - Exposez-vous à la lumière du jour dès le réveil. Prenez un petit-déjeuner. - N'oubliez pas qu'on vous attend en classe virtuel. On veut nourrir votre parcours ! (dans tous les cas les copains ou les copines vous appelleront juste avant ! Solidarité 😊) - Pas de sieste après 14h30. C'est trop tard ! - N'oubliez pas de suivre le lien sportif du collège et ses défis ! - Donnez rendez-vous à vos amis pour les parties en ligne l'après-midi ! <u>Vous en avez le pouvoir</u>, comme la première personne qui a fait basculer tout le monde à jouer la nuit !!! <p>NUIT :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitez les boissons contenant des stimulants : coca, thé,... - Dormez dans une chambre aérée et pas trop chaude. - Déposez votre téléphone hors de votre chambre ou mettez-le sur le mode avion. - Si vous ne pouvez pas vous passer d'écran le soir, regardez plutôt un film. Pas de jeu vidéo. - Une fois la bonne heure de coucher trouvé, gardez la même en semaine et en week-end. - Dormez dans l'obscurité. Evitez de regarder l'heure de votre réveil pendant la nuit. 				