

Vivre au mieux son confinement



G Une bonne hygiène de vie : sommeil, heure des repas

A Un rythme dans la journée: temps de travail détente jeux...

R La forme avec nos enseignants d'EPS mardi et jeudi [Cliquez ici](#) pour nous rejoindre à 17h30.

D Sa motivation, ses objectifs d'orientation, d'examens

E Le contact, avec sa famille, ses amis, le lycée, ses enseignants utiliser la fonction téléphone de son smartphone si on peut

R Du temps pour soi, lecture livres BD presse, dessiner...

Limiter les écrans, limiter les chaînes d'informations (une fois par jour suffit)

Et ne pas garder : son stress, en parler, exprimer son ressenti à ses proches. Et si besoin :
Dispositif d'écoute sociale des familles [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

Privés de sortie : quelques idées d'activités et de détente [Cliquez ici](#)