



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.



10h c'est trop tard !
8h30 c'est mieux.

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

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

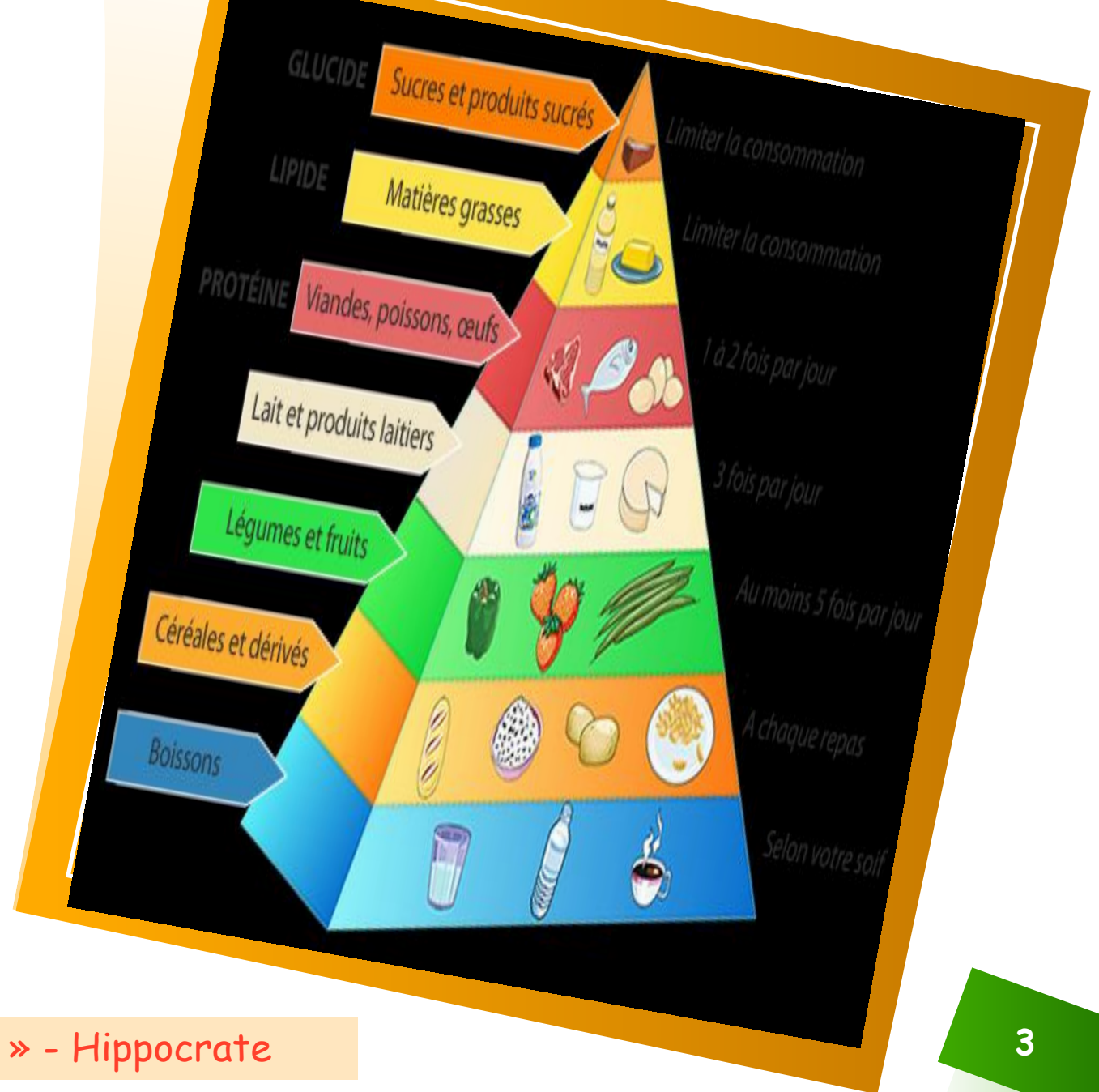
On s'alimente correctement

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 » - Hippocrate



On fait du sport

#BOUGEZCHEZVOUS
RESTEZ
CHEZ VOUS

On consulte son ENT et on y trouve des cours d'EPS virtuels mais j'ai aussi des pistes pour vous ;-)



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

« Si ton esprit est motivé, ton corps suivra »





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



On s'aère!

En restant chez soi bien sûr!

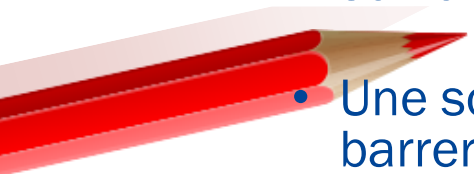
- Un balcon, une fenêtre, un jardin ? à chacun son extérieur, mais dès qu'il fait beau, on ouvre grand les rideaux, on aère la maison, on sort sur son balcon ou on bouquine dans le jardin ou un espace ouvert, bref on s'oxygène!
- C'est le printemps on a changé d'heure! Ecoutons la nature.



On travaille



- On va sur Pronote pour récupérer le travail à faire et les leçons et on se connecte tous les jours à l'ENT.
 - Pour s'organiser je vous conseille de créer chaque lundi un planning très simple du travail à effectuer pour la semaine 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 ou l'ENT buguent, pas de panique! Avancez vous avec vos livres et communiquez avec vos professeurs ou vos CPE.
- Entraidez-vous entre camarades et appuyez-vous sur votre délégué de classe.
- 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. »

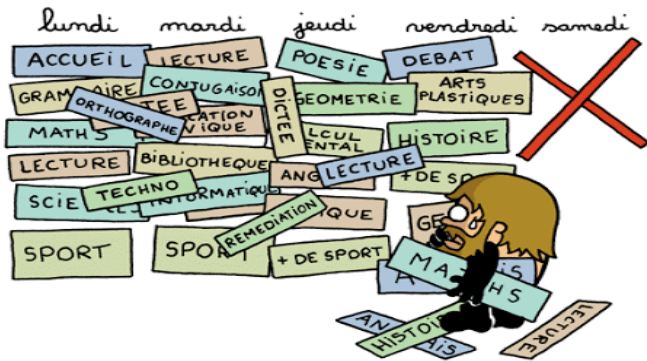


C'est une organisation nouvelle pour tout le monde. Suivez les conseils et vous y arriverez! Ne stressiez pas on ne vous demande pas l'impossible mais juste du sérieux et de la volonté.



Un exemple d'emploi du temps
(aucune obligation de le suivre, mais une aide pour construire le votre selon votre mode et vos conditions de vie pendant le confinement)

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	Si besoin 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/22h	Occupations diverses et repas	Occupations diverses et repas	Occupations diverses et repas
22h/22h30			

On se cultive et on développe sa créativité!

Les jeux-vidéos, réseaux sociaux, Youtube, Netflix et autres sont évidemment une façon de passer le temps et de se changer les idées mais on en ABUSE PAS...

- 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 !!!



CNED
ACADÉMIE
NUMÉRIQUE
UN SERVICE

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

Vous pouvez également aller sur les sites de musées,
monuments, nature qui proposent des visites
virtuelles. Profitez-en!



MAXICOURS.COM
La réussite scolaire pour tous !

<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!



On garde contact

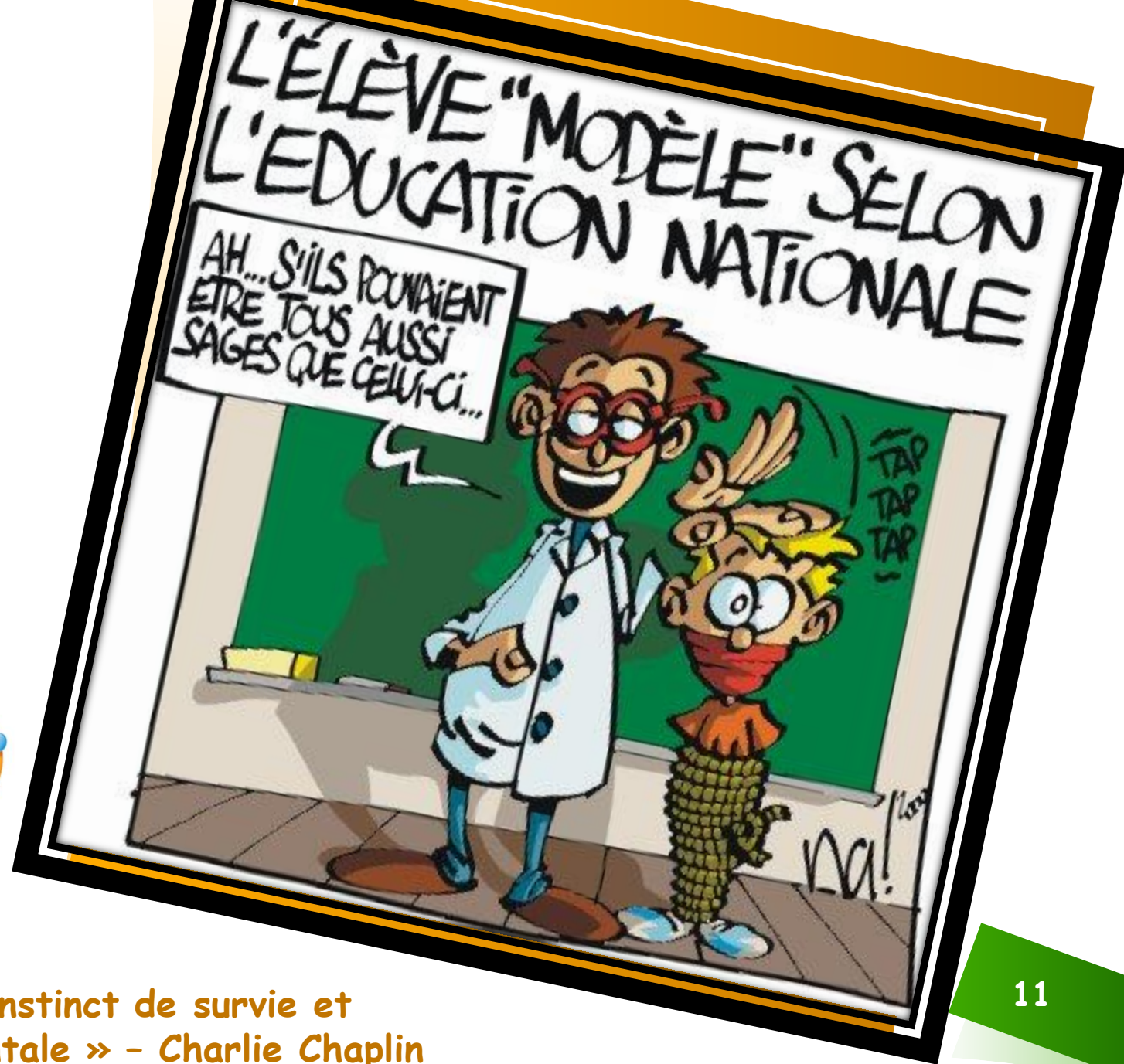
Vous avez de nombreux moyens de rester en contact avec vos amis et votre famille ! Prenez des nouvelles régulières de vos proches.

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

On profite de sa famille

On évite de passer les journées devant les écrans! 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 ;-) (enfin pas trop).
- On prend des responsabilités et on propose son aide à la maison dans les tâches quotidiennes.
- Et on range son espace de travail...



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

Les petits mots de la vie scolaire

Salut les confiné(e)s. J'espère que vous respectez les consignes sanitaires comme never!! Comme je vous ai dit au mégaphone lors du dernier portail de 16h (pour ceux qui étaient là) :RESTEZ CHEZ VOUS!! Faites preuve de créativité à la maison, moi c'est mon cas dans mon domaine (beaucoup savent de quoi je parle). J'espère vous revoir en forme pour tout vous raconter.

Après l'effort faut rester fort! ☐ SAYAR, AED

Salut les loulous courage à vous dans votre travail à la maison. Si vous travaillez mal vous finirez comme moi donc on lâche rien et surtout on évite de se lancer sur YouTube en cette période de confinement avec des noms de chaîne tels que : les délires de [insérer votre prénom suivi de 91] ça a l'air d'une bonne idée mais ça ne l'est vraiment pas. Force à vous on est pas ensemble.

SYLVAIN, AED

« Le succès est la somme de petits efforts répétés jour après jour ». Comme je vous le dit souvent, vous avez tous des compétences et vous êtes capables de grandes choses. Alors bon courage à tous, ne LACHEZ RIEN et surtout prenez soin de vous! A très bientôt et en pleine forme. Mr VAZ, CPE

Les petits mots de la vie scolaire

Salut les budéens j'espère que tout va bien pour vous et vos familles. J'espère également que vous gardez votre sérieux niveau travail même à la maison (je sais que c'est pas facile haha). En attendant de se retrouver portez vous bien, faites du sport (sans modération) et n'abusez pas trop de tik tok (même si vous êtes une star d'internet).
À la prochaine. NATHAN, AED

Bonjour à tous, un petit mot pour vous adresser mon soutien pour la poursuite de vos devoirs, révisions et apprentissages à distance. Je suis persuadée que certains d'entre vous regrettent déjà l'école! Je vous envoie plein de motivation et d'énergie pour ne rien lâcher. Nous ignorons encore quand nous nous retrouverons. Pour les plus petits en taille, ne grandissez pas trop je ne veux pas être la plus petite pour terminer cette année scolaire! À bientôt, MARIE, AED

Malgré les difficultés liées à cette situation, restez courageux et ne lâchez rien. L'important est de donner le meilleur de soi-même en toute circonstance. Et n'oubliez pas "peu importe si vous avancez lentement, du moment que vous ne vous arrêtez pas" -Confucius- MORGANE, AP & AED

Les petits mots de la vie scolaire

En cette période de crise inhabituelle vos habitudes sont changées et pourtant vous arrivez à vous adapter parfaitement à cette situation. Pour vous montrer mon soutien, je tiens à vous dire ceci : Nous sommes ce que nous faisons de manière répétitive. L'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude. Bon courage à tous et à bientôt ! GUILLAUME, AED

Comme je vous le dis souvent, le plus important est de faire de votre mieux, pas d'être le meilleur. Donc faites de votre mieux et vos efforts payeront. On se retrouve bientôt. CAROLINE, AED

"Une image vaut mille mots. Profitez de cette situation particulière pour faire place à votre créativité et imagination. #chanllengedessinetcitation ». A vous de jouer. MARION, AED

Chers élèves, je suis atteinte d'une maladie. Mais rassurez-vous, ce n'est pas le coronavirus ; seulement une disciplesscience. C'est un état dans lequel une personne se voit affaiblie par le manque de disciples c'est à dire d'élèves. Ce mal se soigne relativement facilement par la posologie suivante que seuls les élèves du collège Guillaume Budé peuvent m'administrer de chez eux: - 3 sourires par jour à une ou plusieurs personnes de votre choix - 1 compliment matin, midi et soir à une ou plusieurs personnes de votre choix ou à vous même - 1 bisou à chacun de vos proches tous les matins et tous les soirs - 1 pensée positive en lien avec le collège chaque jour de la semaine - un geste qui facilite la vie de chacun de vos proches une fois par jour - quelques heures de travail plusieurs fois par semaine. En conclusion, je pense à vous et vous invite à chercher le positif autour de vous à chaque moment de cette période un peu particulière. N'hésitez pas à mobiliser chacun de vos sens!
Mme NOGUERA, CPE





KEEP CALM AND CARRY ON !!



On lâche rien !

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. #restezchezvous

N'hésitez pas à contacter les adultes du collège et les CPE sur l'ENT en cas de besoin. Nous restons à votre disposition.