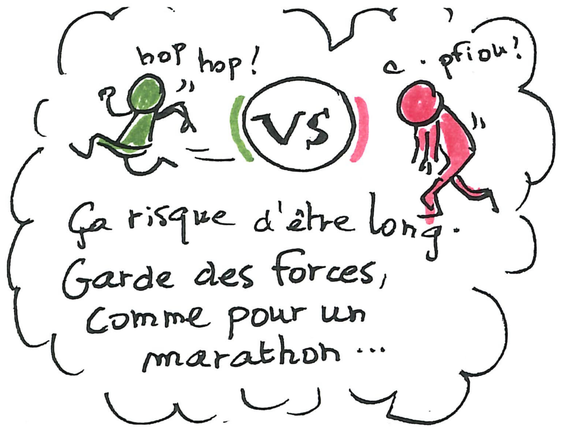
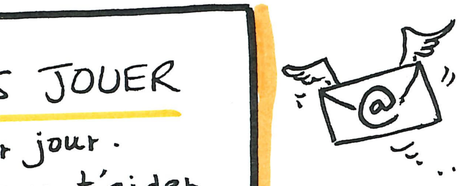


ENSEIGNEMENT À DISTANCE

CHRONO, BOULOT, DODO

TRAVAILLER N'EST PAS JOUER

10 à 30 minutes plusieurs fois par jour.
Utilise un chrono ou un minuteur pour t'aider.
Ensuite change toi les idées !



INSTALLE TOI BIEN

Trouve un moment et un endroit où tu es bien pour travailler. Tu as besoin de calme pour rester concentré(e).

FAIS DE BEAUX RÊVES

On apprend mieux quand on est reposé(e).
Couche toi tôt pour te réveiller en forme !

© Antoine Legrand

COMMENT S'ORGANISER ?

TRAVAILLER EQUILIBRÉ

Un peu de tout chaque jour : français, maths anglais, sciences... Suis le programme envoyé par l'école.

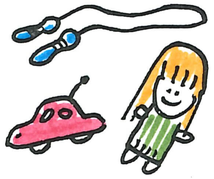
VARIER LES PLAISIRS

Tu peux travailler à l'écrit mais aussi à l'oral, dessiner tes leçons ou t'entraîner avec des quizz ou des jeux éducatifs...

LIMITER LES ÉCRANS

Attention au temps devant les écrans.
Demande à un adulte de t'aider à te réguler.

PUISQUE TU ES CHEZ TOI PROFITES-EN POUR :


Jouer

Faire de la musique

Lire des histoires

Faire des jeux de société

Cuisiner en famille

Loisirs créatifs

Faire du sport (sans s'exposer)