



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Bosser à la maison, facile ?

Bons plans pour s'organiser



On lâche rien, on se remet au travail !

Ton cerveau est un muscle, et comme tout muscle, il a besoin d'entretien. Voici quelques petits trucs :

Préparation

Pour te mettre au travail dans de bonnes dispositions: prépare-toi correctement (garder son pyjama toute la journée n'est pas très stimulant!), lave-toi (un grand coup d'eau fraîche sur le visage et tu auras les idées claires) déjeune (si tu en as l'habitude) et

mets-toi au travail.

Organisation

Maintiens une certaine régularité, du lundi au vendredi. Détermine tes plages d'études en concertation avec les autres membres de la famille (4 :00 par jour en moyenne). Tiens un agenda hebdomadaire des tâches à effectuer (ça motive de voir sa progression). Délimite ton espace de travail dans un lieu aéré et si possible, pas sur ton lit.

Si tu partages le même ordinateur que d'autres membres de la famille, organise ta session personnelle, ou tes dossiers.

Eloigne-toi des nombreuses distractions qui t'entourent (Playstation, frigo, éteins ton smartphone) et si les bruits t'empêchent de te concentrer, mets des écouteurs: tes sessions de travail seront plus efficaces et moins longues.

Efficacité

Fais des petites pauses de quelques minutes entre chaque matière. Ça te permettra de bouger un peu et de restimuler ton cerveau.

Pense à t'hydrater régulièrement en privilégiant l'eau. Prends plutôt une gourde qu'un verre, histoire de ne rien renverser sur ton espace de travail.

Pense aussi à aérer!

Si tu n'as pas déjeuné, fais-toi une petite collation légère qui te mettra un peu de carburant dans le sang.

Après le travail, le réconfort, quelle sera ta récompense ?

Esprit d'équipe

Pour maintenir sa motivation, rien de tel que de prévoir un temps d'échange avec tes camarades de classe. Fixe avec eux un temps d'échange récréatif de 15', tu auras moins le sentiment d'être seul. Mets un Gong pour annoncer la reprise de l'étude, tu retrouveras plus tard tes amies et amis.

Serrons-nous les coudes en famille, ? faisons des révisions entre frères et sœurs et donnons-nous un coup de main si un membre est en difficulté.

Evite de perturber les horaires de travail des autres membres de la famille si tu ne veux pas qu'ils fassent de même avec toi ! Pendant ce confinement on va tous devoir mettre du sien !

Si l'atmosphère devient trop électrique : réfugie- toi sous ta couette pendant 15' sur le balcon ou pourquoi pas, invente un petit panneau type « game over » .

KEEP COOL

Fixe-toi des objectifs raisonnables et surtout sois indulgent avec toi-même si tu ne parviens pas à tout faire correctement. N'oublie pas que nous vivons une situation extraordinaire. Tes enseignants peuvent te soutenir, n'aie pas peur de les solliciter par les canaux de communication qu'ils t'ont transmis.

Si tu te sens anxieux avec tout ce qui se passe autour de toi : [ciao.ch](https://www.ciao.ch) ou téléphone au 147

Le guide en vidéo

Télécharger le visuel "Ecole à la maison"

En savoir plus

- HEP-VS - Apprendre autrement
- RTS - Découverte
- La force des routines
- ALLO ! Je suis un virus de la famille de la grippe (4-10 ans)
- RELAX - En santé à la maison - Informations et idées pour les parents
- Etat du Valais - L'ÉDUCATION DONNE DE LA FORCE - Les Brochures : Huit piliers d'une éducation solide