



De détente en routines

Équipe vie scolaire

Contenu de ce numéro :

- Tous à la maison
- Petites astuces
- Le dessin du jour
- Témoignage

#Ensembleàlamaison

Comment tenir sur la durée?

Chaque jour, il faut:

Vider le lave vaisselle 30 fois, éviter de s'en prendre ses frères et sœurs, ne pas répondre trop fort à ses parents, ne pas se transformer en troisième coussin du canapé et faire son travail scolaire!

Vivre H24 avec tout ce petit monde peut relever du défi, « Koh-Lanta » à la maison.

Nous vous proposons quelques astuces.

Bâissez une routine, essentielle pour vous organiser et rythmer votre journée.

Mangez à des heures régulières et **pratiquez** une activité sportive.

Développez votre créativité, construisez une cabane dans le salon!

Déconnectez vous de votre téléphone et **parlez** avec vos proches.

Enfin, **gardez confiance**, il y aura un jour d'après.

Témoignage

Cette semaine, Mme Prudhomme vous livre « sa petite histoire », un peu d'elle-même offert en parenthèse à ce temps contraint. Pour la découvrir, cliquez sur [ce lien](#). Une autre surprise vous y attend !

A bientôt,

L'équipe de vie scolaire

Erratum

Certaines personnes ont pu rencontrer des problèmes d'accès aux contenus de la première newsletter dus à un problème d'interprétation par certains navigateurs internet. Veuillez nous en excuser.

Les contenus de la première newsletter sont accessibles [ici](#)

LE CONFINEMENT REND FOU

