Vous êtes aujourd’hui en télétravail et confiné, quelques recommandations pour tenir dans la durée :

* Respecter le rythme habituel de travail (3h matin et 3h après-midi) maximum.
* Eviter de travailler tard le soir, la lumière bleue des écrans est néfaste pour l’endormissement et la qualité du sommeil.



* Penser à ne pas trop donner de travail, les parents ne sont pas des pédagogues.

**« J’ai bouffé la page du livre de conjugaison, problème réglé » extrait du journal d’un confiné.**

* Si vous le pouvez, essayez de vous regrouper par niveau de classe ou vous répartir les matières, ce qui vous permet de vous déconnecter de l’ordi 1j/2 (si la collègue prépare lundi, jeudi et vous mardi vendredi par exemple) ou1/2 temps si l’une prépare le français et l’autre les maths….



* Pensez à faire du lien avec vos élèves et les familles : par tél, mails…



* Pensez à faire du lien avec une personne que vous aimez chaque jour
* Pensez à faire une activité qui vous plaît au moins une fois par jour

**PRENEZ SOIN DE VOUS**