



O Utiliser les outils à ta disposition

Travailler à la maison peut être difficile car le professeur n'est pas à tes côtés pour t'aider mais tu peux :

- utiliser tes **manuels**
- chercher dans **les ressources en ligne sur l'ENT**
- demander à **ton professeur** de l'aide en lui envoyant un message sur l' ENT de ton établissement



TROUVER DE L'AIDE



ORGANISER SON ESPACE DE TRAVAIL

O du calme et de l'espace pour la concentration

Pour travailler dans les meilleures conditions, il est important de t'aménager un espace de travail confortable :

- **Evite de travailler dans ton lit**, tu seras mieux installé à une table sur une chaise.
- Avant de commencer **rassemble toutes les affaires** dont tu auras besoin pour réaliser ton travail
- **Déconnecte toi** de tous les réseaux sociaux : tu seras plus efficace, tu feras le même travail beaucoup plus rapidement.

Ces trois points sont respectés? → alors tu es prêt pour travailler!

O Le CNED

Pour continuer à travailler tu peux aller sur le site du CNED en suivant ce lien :

<https://college.cned.fr/login/index.php>

Il faudra t'inscrire en renseignant la procédure qui te sera indiquée



ASSURER SON BIEN ÊTRE

O Respecte ton rythme de vie

Tous les matins prépare toi pour travailler comme si tu allais au collège. Attention! pas de laisser-aller, respecte une hygiène de vie rigoureuse. Pour cela respecte ces 5 principes:

1. Respecte ton **hygiène corporelle**
2. Veille à ton **équilibre alimentaire**, à la maison ne cède pas aux grignotages!
3. Fais attention à **ne pas passer trop de temps devant les écrans**, tu peux lire, dessiner, ou écouter de la musique
4. Accorde du temps à **une activité sportive**.
5. **Repose toi** : ne regarde pas la télévision toute la nuit! et débranche ta console après 22h! Bien dormir, c'est important.



S'ORGANISER

O S'imposer un rythme scolaire

Tu vas devoir t'organiser et être autonome dans ton travail. Pour y parvenir respecte ce rituel (habitude de travail):

1. De manière régulière (2-3 fois par jour) **connecte toi sur l'ENT** et relève dans ton agenda le travail que tu as à faire et les classes virtuelles qui sont programmées
2. Pour chaque tâche, donne toi **un temps de travail** (45 minutes minimum) et si besoin note sur un cahier les questions que tu souhaites poser à tes professeurs
3. **Accorde toi une pause** de 15 minutes après 1h30 de travail
4. Une ou deux fois par jour, connecte-toi pour **envoyer ton travail à tes professeurs** et leur **poser les questions** sur ce que tu n'as pas compris.

APPRENDRE À LA MAISON