



## COMMENT BIEN ORGANISER SA JOURNÉE PENDANT LE CONFINEMENT ?

Article publié le 20 mars 2020.

Les écoles sont fermées, oui, mais ce ne sont pas les vacances pour autant. Sauf que réussir à rester motivé-e, à apprendre ses leçons, à faire des exercices quand on reste à la maison toute la journée, ce n'est pas simple pour tout le monde. Alors c'est parti pour l'emploi du temps idéal en temps de confinement !

### CHOUCHOUTER SON SOMMEIL

Première règle : bien dormir. Et pour ça, pas le choix : il faut se coucher tous les jours à la même heure. Le corps humain a ses habitudes et il est important de les conserver. Au début de la nuit, *«on fait un sommeil très particulier qui permet de lutter contre les virus et contre ce qui est mauvais pour la santé. Actuellement, c'est vraiment très important qu'on ait beaucoup de ce sommeil»*, conseille Claire Leconte, spécialiste des rythmes scolaires. Si on se couche plus tard qu'il ne le faudrait, on rate cette étape.



C'est quoi alors, la bonne heure pour aller se coucher ? *«Quand on a un coup de froid en fin de journée»*, indique Claire Leconte. Bien

sûr, on ne se met pas à grelotter tous les soirs à 20 h 30 ou 21 heures. Mais, même si on ne se rend pas compte que notre corps refroidit, il le fait !

Alors voilà une idée pour t'occuper un peu dans la journée et être préparé-e pour le coucher : dessine ta courbe de température. Pour ça, prends ta température avec un thermomètre, plusieurs fois dans la journée :

Au réveil

Une ou deux fois dans la matinée

Avant le déjeuner

Après le déjeuner

Une ou deux fois dans l'après-midi

Le soir

Fais-le plusieurs jours et tu verras : *«Il y a toujours une baisse à la même heure»*, constate Claire Leconte. C'est l'heure à laquelle tu dois aller dormir pour être en pleine forme, en bonne santé et bien apprendre. Ton corps ne perd pas 5 degrés d'un coup, *«ça peut passer de 37° à 36,3°»*, indique Claire Leconte.

Imprime ton relevé de température à remplir [en cliquant ici](#).

## APRÈS-MIDI LUDIQUES

Allez, le sommeil, c'est réglé ! On démarre la journée avec un bon petit-déjeuner, puis on passe aux choses sérieuses. *«Tout le travail, c'est le matin qu'il faut le faire, c'est là que les enfants sont le plus frais»*, poursuit Claire Leconte. C'est généralement à ce moment que les professeurs font classe, donnent des exercices, font des corrections, enseignent de nouvelles choses...



Après manger : on se détend. Ce n'est pas le moment de courir partout et de s'exciter, au contraire, on reste calme. C'est important pour la suite de la journée.

L'après-midi est réservé aux activités ludiques : des jeux de société, des activités manuelles... Ça peut être des exercices pour l'école, mais sous forme de jeux. Et puis, quand on est coincé à la maison avec les frères et sœurs et les parents, c'est une super occasion pour créer du lien avec eux, «discuter, parler des choses qui nous préoccupent», recommande Claire Leconte.



Le meilleur moment pour apprendre ses leçons, c'est en fin d'après-midi, une fois qu'on a pris le goûter. Et un conseil : révise quelques minutes juste avant de t'endormir. Parce qu'ensuite «une partie du sommeil travaille sur cette leçon. Le cerveau va trier tout ce qui est important et c'est une leçon qu'on retiendra très longtemps», affirme Claire Leconte. Et hop, c'est reparti pour une super nuit de sommeil et une nouvelle journée en pleine forme !