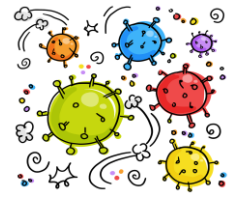


## COVID-19 : Comment s'occuper en cette période de confinement ?



**Cela fait maintenant un mois que nous sommes tous soumis au confinement. Qu'est-ce que cela veut dire ?**

- Le confinement est une précaution pour éviter la propagation du covid-19
- Pour éviter cette propagation il est important d'éviter tout contact physique avec d'autres personnes, potentiellement porteuses du virus, durant la durée du confinement. En effet, certaines personnes pourraient être porteuse du virus sans avoir de symptômes particulièrement marqués.

### **Il est important pour l'équilibre psychique et physique de maintenir quelques règles :**

L'hygiène de vie quotidienne est nécessaire. Cela peut être l'occasion de se créer un emploi du temps, si cela peut vous aider :

- **Prévoir des activités quotidiennes** se rapprochant le plus possible du rythme habituel

Pour cela il suffit de reprendre le planning habituel et de vérifier quelles sont les tâches à accomplir pour la journée.

- **Maintenir les cycles de veille/sommeil**

- *Prendre des repas réguliers*

Il est important de répartir ses apports de nourriture sur plusieurs repas afin d'offrir à son corps et à son cerveau tous les nutriments dont il a besoin tout en maintenant un équilibre afin qu'il ne soit pas surchargé.

- *Pratiquer une activité physique*

- Marcher en téléphonant, promener son animal de compagnie
- Rester debout pour jouer à la console
- Prendre 10-15 minutes chaque jour pour pratiquer quelques exercices d'étirement, de gymnastique ou autre

- <https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE>

- [https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk\\_AAc](https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk_AAc)

- 7 Minutes Workout par Down Dog (exercices de renforcement --> application gratuite toute la durée du confinement) : <https://seven.downdogapp.com/>

- <http://sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

- *Se lever à une heure raisonnable*

- Garder un rythme habituel pour une exposition à la lumière journalière
- Limiter la consommation d'écran la nuit car ils stimulent le cerveau en éveil et perturbent les cycles veille/sommeil

- <https://www.youtube.com/watch?v=SPr7NTcSWPI>

- <https://www.youtube.com/watch?v=RFpNbJZzJ7A>

- **Stimuler sa créativité**
  - o *C'est le moment de faire des explorations de nouvelles méthodes de travail*
    - Lecture des cours sur papier
    - Explorations de tutoriels sur des sites dédiés
    - Rythme de travail adapté 45-50 min de travail 10-15 min de loisir, 45 min de travail puis à nouveau 10 min de loisir
  - o *Utiliser les matériaux disponibles au domicile pour fabriquer avec ses mains des supports d'apprentissage, des jeux, ...*
- **Préserver sa bulle d'intimité en gardant un temps pour soi.** Chacun a besoin de moment d'intimité durant une journée de confinement. Penser à se réserver 5- 10- 15 min pour soi dans une journée permet de se recentrer dans un environnement limité.

*Et pourquoi ne pas profiter de ce moment pour se centrer sur sa respiration, tester des postures de yoga, regarder un tutoriel de sophrologie ?*

- <https://www.youtube.com/watch?v=l68RrTZQdlk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xcezxBifEk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s5sKBRYDUTI&list=PLMQxytVldvF8ZoOYmBZSksWFSsXBn0Yzn>
- Petit Bambou (méditation de Pleine Conscience) : <https://www.youtube.com/watch?v=ol2YYwK0IE>
- Respirelax (cohérence cardiaque) : <https://www.youtube.com/watch?v=zM2gg8kYKyE>
- Down Dog (Yoga --> application gratuite toute la durée du confinement) : <https://www.downdogapp.com/>

- **Garder le contact avec son entourage (amis, famille).**

*C'est l'occasion de prendre des nouvelles téléphoniques de vos amis. Pourquoi ne pas organiser une séance de maths à 2-3 élèves de la même classe ?*

- **En fin de journée il est intéressant de dresser une liste des moments positifs de la journée.** Cela permet de voir le verre à moitié plein, ou même plus !

### Pour aller plus loin sur l'adolescence :

Emmanuelle Piquet, Mon Ado, ma bataille :

<https://www.youtube.com/watch?v=DAdd5Zb2-LQ>

Vendredi ou la vie sauvage :

[https://lewebpedagogique.com/lesmerveillesdufrancais/files/2014/11/Vendredi\\_Ou\\_La\\_Vie\\_Sauvage.pdf](https://lewebpedagogique.com/lesmerveillesdufrancais/files/2014/11/Vendredi_Ou_La_Vie_Sauvage.pdf)

### **Et pour finir des applications pour garder le sourire et des pensées positives :**

- Smylife (pensées positives pour améliorer le bien-être),
- Forest (pour rester concentrer sur son travail et se déconnecter un peu).

Restez chez vous !

**MDA68**  
Maison des Adolescents  
**DU HAUT-RHIN**

### **Fonctionnement durant le confinement**



[permanence.covid19@mda68.fr](mailto:permanence.covid19@mda68.fr)

**SUR LES  
RESEAUX  
SOCIAUX**



**@maisondesados68**

Après nous avoir contactés par mail ou en message privé sur les réseaux sociaux nous vous rappelons.

La Maison des Adolescents du Haut-Rhin propose des entretiens téléphoniques, en visioconférence ou par messagerie.

**Restez chez vous, nous vous rappelons**