

10 ASTUCES POUR TRAVAILLER EFFICACEMENT DEPUIS LA MAISON

1. GARDEZ UN HORAIRE, UNE ROUTINE

Cela n'est pas une bonne idée de ne plus prendre votre petit déjeuner ou de se lever à 11h tous les jours. Il faut planifier vos différentes tâches.

2. HABILLEZ-VOUS ET FAITES COMME SI VOUS PARTIEZ AU GYMNASÉ

Si vous êtes habillés, vous vous sentirez plus dans l'ambiance de travail du gymnase.

3. ÉLABOREZ UN AGENDA

Avec des plages horaires contenant les différents devoirs à accomplir. Il s'agit de faire une liste des choses que vous avez à faire et de les classer par ordre de priorité.

Malgré la situation dans laquelle nous nous trouvons tous, cela ne doit pas vous empêcher d'élaborer vos objectifs à court et à long terme. Ne perdez pas de vue que l'école va rouvrir !

4. ESSAYEZ D'AVOIR UN ESPACE DE TRAVAIL CALME

Et de travailler sans être interrompu, afin que vous puissiez vous concentrer. Fermez la porte de votre chambre afin de ne pas être dérangé, éloignez votre téléphone portable, vous pourrez communiquer avec vos amis plus tard, une fois vos devoirs faits.

5. DEMANDEZ DE L'AIDE

Si vous ne comprenez pas l'un de vos devoirs, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à votre enseignant ou à l'un de vos camarades. Créer des groupes de classe whatsapp par exemple où seuls des contenus de cours seront discutés.

6. FAITES QUELQUES PAUSES

Accordez-vous des récompenses.

7. AÉREZ BIEN VOTRE ESPACE DE TRAVAIL

Toutes les heures, ouvrez grand votre fenêtre pendant 5 minutes, au moins.

8. CONTINUEZ À BOUGER

En faisant une activité physique solitaire (et en respectant les consignes du Conseil d'État), faites du yoga ou des étirements en suivant une vidéo. Essayez de maintenir cela au moins une fois par jour. Les maîtres de sport du GyRe mettront prochainement à disposition un lien pour tous les élèves, permettant l'accès à des exercices et des vidéos.

9. UN BUREAU RANGÉ

Gardez un espace de travail rangé, comme cela vous aurez plus envie d'y travailler et vous ne perdrez pas du temps à chercher ce dont vous avez besoin.

10. SOYEZ INDULGENTS

Cela n'est pas facile de travailler depuis la maison et d'être autonome, soyez donc indulgents envers vous-même. Mais cela s'apprend et utilisez ce confinement comme exercice d'autodiscipline, car dans la suite de votre parcours professionnel ou scolaire, vous devrez apprendre à gérer votre temps seul.

Les conseillers aux études restent à votre disposition pour toutes demandes d'aide.

Laure.bourgknecht
(laure.bourgknecht@vd.educanet2.ch),

Eva Digon
(eva.digon@vd.educanet2.ch),

Concetta Genovese
(concetta.genovese@vd.educanet2.ch),

Kalyani Grunder
(marion.grunder@vd.educanet2.ch),

Georgina Kohler Barmaz
(georgina.kohlerbarmaz@vd.educanet2.ch),

Blaz Haugland
(blaz.haugland@vd.educanet2.ch),

Pierre Villars
(pierre.villars@vd.educanet2.ch),

Violaine Tinguely
(violaine.tinguely@vd.educanet2.ch),

Clémentine Jaggi
(clementine.jaggi@vd.educanet2.ch)