

Collège Jean Bernard

Rédacteurs : Mme DELHEM- Mme LECLERS- Mme LEMARCHAND- M CHEROUTE

Responsable de publication : M.SCHNEBELEN

N°1

GUIDE BIEN-ETRE

Page 1

Le Coronavirus en 6 questions

Page 2

Gardons le rythme

Page 3

Gardons le moral

Page 4

Gardons la forme

Numéros Utiles :

ENFANCE en Danger= 119

Samu= 15

Soutien Psychologique

Ville de Salon

0805 360 830

35 professionnels à votre écoute
du lundi au vendredi de 10h à 12h00
et de 14h à 20h00
le samedi de 10h à 12h00

CMP SALON DE PROVENCE

Boulevard des nations unies
13300 Salon de Provence
Tél. : 04 90 53 58 30

MDA

94, rue Labadie -
13300 Salon de Provence
Tél : 04 90 56 78 89
antenne.salon@mda13nord.fr

Le Coronavirus en 6 questions



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

6 QUESTIONS SUR LE CORONAVIRUS



C'EST QUOI ?

Un virus **très contagieux** qui circule en ce moment dans plusieurs pays du monde. C'est un microbe, donc absolument invisible à l'œil nu.



COMMENT ÇA S'ATTRAPE ?

Tu peux l'attraper si **une personne malade éternue ou tousse près de toi sans se protéger la bouche**. Le virus peut aussi rester plusieurs heures sur des objets. Si tu l'attrapes, ne t'inquiète pas, on s'occupera de toi jusqu'à ce que tu sois guéri.



COMBIEN DE TEMPS ÇA DURE ?

En général, les personnes malades guérissent en **quelques jours avec du repos et un traitement**. Pour mieux se protéger du virus, il faut que l'on reste tous à la maison **pendant au moins deux semaines**.



ÇA FAIT QUOI ?

Le coronavirus fait **tousser, éternuer**, il donne **de la fièvre, de la fatigue** et peut parfois provoquer des **difficultés à respirer**.

© Illustrations : F. Kucia - Création Éditions spéciales Play Bac

COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



1 Lave-toi les mains avec du savon, très régulièrement.



2 Tousse et éternue dans le pli de ton coude ou dans un mouchoir et loin de tes amis.



3 Utilise un **mouchoir en papier** pour te te moucher et jette-le à la poubelle.



4 Évite de toucher ta bouche, ton nez et tes yeux.



5 Respecte une **distance de 1 mètre** (2 grands pas) entre toi et les autres.

POURQUOI MON ÉCOLE EST-ELLE FERMÉE ?

Pour te protéger et protéger les autres il faut que tu restes à la maison.

Ton enseignante ou ton enseignant va rester en relation régulière avec toi à distance pour que tu ne prennes pas de retard dans tes leçons.



Afin d'éviter la propagation du virus, restons chez NOUS :
La période de confinement va durer quelques semaines.
Pendant cette période, il est important de prendre soin de soi ...

GARDONS LE RYTHME

Une Alimentation équilibrée



Tu peux aussi faire de temps en temps **un repas chamboulé** : un pique nique à l'intérieur, chacun confectionne un plat... Place à l'imagination...

Il est important de respecter les 4 repas par jour.

Petit Déjeuner
Déjeuner
Goûter
Dîner

Une alimentation équilibrée te permet de rester **EN PLEINE FORME**, de booster ton immunité et de bien grandir.

Pendant le confinement, notre dépense énergétique baisse, alors, pour éviter de stocker des graisses

inutilement, je te conseille d'**éviter trop de grignotages** et de ne pas consommer en trop grande quantité les sucreries, sodas, Gâteaux, chips.....

Un Sommeil suffisant

Le sommeil a un rôle prépondérant dans le développement et les apprentissages. Les scientifiques préconisent 10h de sommeil en moyenne pour les adolescents.



Une Bonne qualité de sommeil nous permet de :

- **rester en pleine forme**
- **mieux apprendre**
- **être plus réactif**

Avant de dormir ?
A la place d'un écran,
un bon livre, une
musique calme...

GARDONS LE MORAL, GARDONS LE CONTACT

Parler, échanger, se rassurer

La situation que nous vivons est inédite et beaucoup de questions se posent. Pour y répondre, pour vous rassurer, **parlez avec vos parents**, **vos amis** ou encore **les adultes du collège**, qui restent toujours disponibles pour vous aider.

Rester positif

Ecrire ce que l'on ressent permet de mettre à distance les situations que nous vivons

J'ai peur d'attraper le virus

Si je reste bien confiné
Ou à 1m d'une personne,
je respecte les gestes
barrières

Je ne comprends rien à mes cours

J'envoie un message à mes professeurs

Je suis à la maison
Je tourne en rond

Je profite de ma famille,
J'invente de nouvelles activités...

Prendre soin de soi

Même si l'on reste à la maison, il est important :
de **se doucher**,
prendre du temps **pour se coiffer...**

Se faire beau/ belle, c'est principalement pour nous.
Cela fait du bien à notre corps et nous permet de nous sentir bien

GARDONS LA FORME

Pour garder la forme, il faut **manger équilibré**, se faire **plaisir mais** aussi **bouger** !
Ton professeurs d'EPS t'a donné des liens pour continuer des exercices pendant le confinement ...à consommer sans modération !!

Se relaxer

La respiration abdominale, vous avez essayé? C'est un excellent moyen pour se détendre que ce soit pour notre corps ou notre tête. Si vous vivez des moments de tension, la première chose à faire est de focaliser votre attention sur l'abdomen et de prendre conscience de votre respiration à ce niveau. Pour illustrer mes propos voici un petit exercice facile à réaliser:

1. Vous êtes debout. Placez une main sur le ventre et l'autre sur le dos au niveau des lombaires
2. Inspirez par le nez. Votre ventre doit se gonfler, afin d'emmagasiner plus d'air, donc plus d'oxygène.
3. Expirez par le nez et rentrer le ventre.
4. Appuyez sur le ventre avec la main en fin d'expiration, afin d'expulser le plus de toxines possible.
5. Répétez l'exercice au moins 3 fois.

Faire ce que l'on aime



Profite de ce temps pour partager de **bons moments** avec ta famille, en cuisinant avec eux ou en faisant des jeux de société le soir...

En attendant de pouvoir nous revoir,
prenez bien soin de vous....