

IL EST L'HEURE DE FAIRE LE BILAN !

L'été est arrivé , le soleil est déjà haut dans le ciel et brille de toutes ses forces. La cloche des vacances n'a pas encore retenti, et déjà , vos esprits ont désertés les salles de classes.

Après 10 mois d'apprentissages et d'expériences vécus au sein du collège, il serait intéressant que vous regardiez avec sincérité le déroulé de votre année, et peut-être vous poser des questions essentielles.

Avez-vous toujours fait de votre mieux dans votre travail?

Êtes-vous satisfaits de vos résultats annuels? Avez-vous progressé au cours des trimestres ou est-ce le contraire?

Et votre comportement en classe, en vie scolaire, avec les adultes, avec les copains? A -t' il été compliqué ou pas?

Vous sentez-vous bien ici, et si la réponse est non, pourquoi?

Comment vous sentez-vous physiquement? Fatigués, sans tonus, ou pleins d'énergie?

C'est bientôt le temps pour faire une inspection générale de vous-même (les émotions, les humeurs, le corps, les relations aux autres...).

Le temps des vacances est un temps de repos essentiel, mais il faut tout de même conserver de bonnes stimulations et une énergie positive:

-faire du sport, se baigner

-lire un roman en faisant un peu de bronzette (avec de la crème solaire!)

-profiter de sa famille

-faire de nouvelles rencontres

-limiter ses écrans: un peu de détox digitale ne pourra qu'être profitable à votre cerveau, à vos yeux, à votre équilibre mental!

-manger des produits frais et pleins de vitamines, sans oublier une bonne glace pour se faire plaisir

C'est le temps pour prendre de nouvelles bonnes habitudes pour se sentir en forme quand septembre arrivera.

La vie de collégien est lourde d'émotions , et le travail scolaire en subit trop souvent les conséquences.

Pensez à vos priorités et faites toujours de votre mieux, soyez fiers de vous