

Formation Historique et géographique/ 3 T.Q.Soc. A et B

Bonjour, j'espère que vous allez bien ainsi que vos proches. Comme nous ne sommes pas encore venus à bout de cette crasse de virus, nous devons encore fonctionner en mode confiné. Ça commence peut-être à être long mais plutôt que de nous concentrer sur ce que nous n'avons pas, concentrons-nous sur ce que nous avons : une famille, un toit, des amis, des moyens pour communiquer avec ceux que nous aimons. Ces mêmes choses ne sont pas à la portée de chaque homme, femme ou adolescent sur notre planète. Soyons confiants et gardons espoir, nous y arriverons, ENSEMBLE.

Petite activité proposée dans le cadre de votre cours de FHG

Lis attentivement le document de l'OMS, ce sont des conseils pour gérer son stress lors de la pandémie.

1) Dans un premier temps, informe-toi sur l'OMS, quel est son rôle ?

2) Ensuite, donne ton avis sur les conseils qui sont donnés. Te semblent-ils adaptés à ton cas ?

3) Quels seraient les conseils que tu donnerais à d'autres personnes pour les aider ?

4) Enfin, quels seraient les conseils que tu donnerais à quelqu'un afin qu'il se protège et qu'il protège ses proches ?

Pour les points 3 et 4, imagine une petite fiche/ conseils avec mise en page claire et simplifiée. Une fiche destinée à des enfants ou des ados.

A bientôt et surtout, prends bien soin de toi ;-)

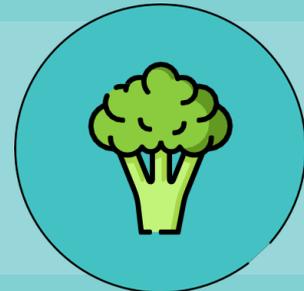
Envoie ton travail à mon adresse mail tore.maria@skynet.be



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

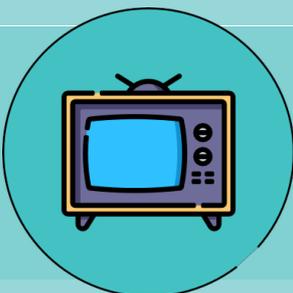
Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.

