

MA LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE EN CONTEXTE DE COVID-19

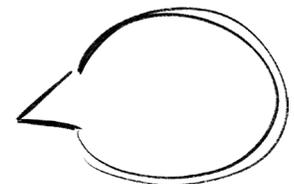
Jeunesse, J'écoute 

La liste de vérification de Jeunesse, J'écoute peut aider les élèves de partout au Canada à composer avec les mesures prises par leur établissement scolaire pour lutter contre la pandémie de COVID-19. Tu peux cocher les éléments qui sont pertinents pour toi ou qui pourraient survenir.

Pour mieux faire face aux changements touchant la rentrée scolaire en lien avec la COVID-19, je pourrais....



- consulter le site Web de mon école ou de ma commission scolaire (ou communiquer directement avec la direction de celles-ci) pour savoir à quoi ressemblera l'année scolaire cette année
- prendre connaissance du plan de réouverture de mon école et communiquer avec les membres du personnel ou de la direction pour leur poser des questions
- discuter des mesures que je dois prendre avec les membres de ma famille ou les personnes avec qui je vis (p. ex., emprunter un chemin plus sécuritaire si je dois me présenter à l'école, désigner une pièce dans la maison où je pourrai étudier en toute tranquillité si je dois suivre mes cours à distance, etc.)
- noter la liste des objets dont j'aurai besoin en classe (p. ex., fournitures scolaires ordinaires, appareils électroniques, désinfectant pour les mains, logiciels, masques, etc.)
- passer en revue les dernières notions apprises en classe ou à distance afin de me rafraîchir la mémoire
- élaborer un plan pour prendre soin de moi (p. ex., prendre de grandes respirations, tenir un journal, répéter une citation inspirante, passer du temps dans la nature, porter des vêtements que j'aime, etc.)
- essayer de retrouver ma routine quotidienne et mes habitudes de sommeil (si elles ont changé au cours des derniers mois)
- déterminer les personnes ou les organismes avec lesquels je pourrais communiquer si j'ai besoin de soutien scolaire (p. ex., mes enseignants, tuteurs en ligne, conseillers d'orientation, centres de soutien aux élèves, etc.)
- prévoir des façons sécuritaires d'entretenir des liens avec mes camarades de classe, mes amis, mes coéquipiers, mes partenaires, etc. (p. ex., par courriel, par téléphone, etc.)
- fixer des limites sur ce qui me met à l'aise et respecter le degré d'aisance des autres
- essayer de vivre une journée à la fois (car la situation pourrait continuer d'évoluer) et faire preuve de bienveillance envers moi-même
- au besoin, communiquer avec quelqu'un en qui j'ai confiance pour obtenir de l'aide en matière de bien-être mental, émotionnel, spirituel et physique (p. ex., un Aîné, un parent ou un tuteur, un ami, un professionnel de la santé, etc.)



Visite JeunesseJecoute.ca/COVID19 pour obtenir plus d'outils, de ressources et de renseignements relatifs à l'épidémie du coronavirus.