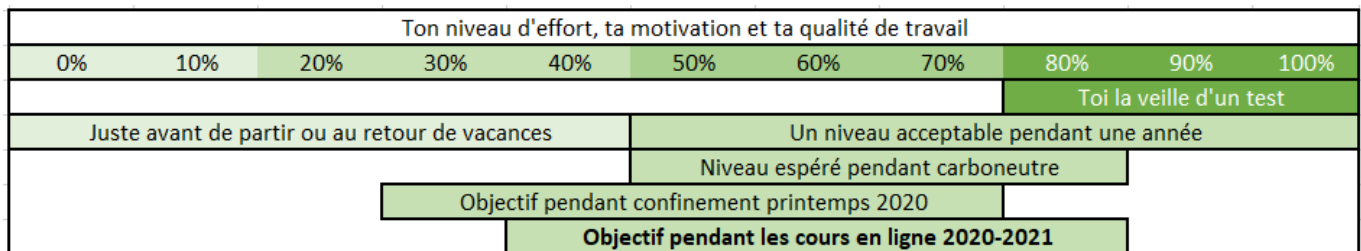


Il y a-t-il une différence? Oui selon M. Levan

- **Journée carboneutre / cours-en-ligne**
 - Rapide. Rare. Change la routine habituelle. Il y a un travail ciblé pour la journée.
- **Cours à distance ← ON EST ICI en temps COCO 2020-2021**
 - Maintien des apprentissages en personne, mais en ligne : par vidéo, par visioconférence ou par autres moyens. Il y a un mélange d'apprentissages autonome et un mélange d'apprentissage dirigé (expliqué par ton prof).
 - On va viser à maintenir le 'rythme habituelle en classe' mais à l'externe.
 - Évidemment ceci va entraîner des irritants et des ralentissements. Je m'appuie sur ta coopération. L'objectif c'est l'apprentissage, mais à un rythme raisonnable.
- **Cours en ligne**
 - Cours conçu entièrement en ligne. Il n'y a pas de présence en personne. Habituellement les apprentissages se font de façon autonome (vidéos, lectures, travail). Parfois il y a du temps synchronisé mais c'est rare.
 - Habituellement un cours universitaire.

Motivation, efficacité et effort

Voici un résumé de mes attentes



- On veut bâtir sur nos forces de l'an dernier et on veut améliorer nos mauvaises habitudes
- Je suis flexible, mais je vais être aussi exigeant. Le but c'est de pas trop déraiper...
- Notre objectif ultime des cours à distance pour les semaines à venir, c'est d'essayer de minimiser le changement à notre planification annuelle. Je veux que tu puisses fièrement dire que tu as réussi ton cours de chimie malgré tout.
- **C'est possible que vous ne soyez pas aussi efficace qu'à l'école. Il faut se ménager. Essayez de votre mieux, mais ne stressiez pas trop sur le travail raté. Communiquez avec moi.**

Milieu de travail

- Votre milieu de travail a un grand impact sur votre mental.
 - La tentation est grande de s'évacher dans son divan et dans son lit. C'est bien d'y être parfois!
 - **Cependant**, parfois, il faut se mettre dans une situation d'efficacité (*grind*). Mettez-vous sur votre table de cuisine, loin de la télé et mettez votre cellulaire ailleurs.
 - Distinguez entre un espace travail et un espace de relaxation

Horaire d'une journée

- On va essayer de respecter l'horaire, mais je vais aussi essayer que vous ne soyez pas connectés 5h par jour
- Lors de journées/cours plus flexibles vous devrez ménager votre horaire.
- Développer une routine va vous permettre de bien délimiter vos jours et heures de travail et ainsi éviter de déraiper dans la paresse de vacances.
- Essayez de maintenir des heures de sommeil réalistes (évitez les marathons nocturnes de Netflix), des repas réguliers et des pauses.
 - Identifiez vos heures de travail (ex. 9h/10h à 12h00, 1h30 à 15h00, P1, P2, etc...) et respectez-les!

Santé mentale

- Ménagez votre santé mentale! Déconnectez des médias sociaux et des nouvelles si tout cela vous semble étouffant.
- Personnellement, j'ai besoin d'un peu d'exercice pour rester sain. L'éloignement social ne vous empêche pas d'aller prendre une marche dehors. Ménagez votre hygiène bien-sûr!
- Dépendant de ta personnalité, ton habillement aura un impact sur ta productivité. S'habiller en *mou* fait du bien, mais peut signaler à ton cerveau que tu es en vacances.
 - Peut-être des *jeans* plutôt que ton pyjama?