

Chers élèves,

En cette période d'éloignement de l'école, prévue pour protéger au mieux l'ensemble de la population de l'épidémie de COVID-19, vous ne pouvez plus utiliser ni le CDI du collège, ni les bibliothèques municipales. Il existe toutefois des plateformes en ligne, vous permettant un **accès libre et gratuit à des livres numériques**.

Voici des liens vers ces **bibliothèques numériques** :

- **Littérature jeunesse libre** : <http://litterature-jeunesse-libre.fr/bbs/>
- **Bibliothèque Numérique Internationale pour Enfants** : <http://www.childrenslibrary.org/icdl/ResultByWorld?area=4&country=0&view=cover&start=0&type=0&sort=title&ilang=French>
- **Gallica**, pour des lectures patrimoniales, sélectionnées par le Ministère de l'Education nationale : <https://gallica.bnf.fr/blog/18012018/150-epub-gallica-selectionnees-par-le-ministere-de-leducation-nationale?mode=desktop>
- **ABU, la Bibliothèque Universelle** : <http://abu.cnam.fr/>
- **Ebooks libres et gratuits** : <https://www.ebooksgratuits.com/ebooks.php>
- **ToutMolière** : <http://www.toutmoliere.net/oeuvres.html>
- **Maupassant** : <http://maupassant.free.fr/>

Je vous encourage vivement à lire régulièrement, à raison d'**au moins un quart d'heure de lecture par jour**.

Par ailleurs, dans ce contexte exceptionnel, il est important de garder un rythme adapté afin que, dès votre retour à l'école, vous puissiez vous investir pleinement dans les apprentissages. Voici donc quelques conseils pour prendre soin de vous pendant cette période :

- Gardez une heure de lever et de coucher raisonnable pour ne pas perturber votre rythme de sommeil. De même, veillez à avoir une alimentation équilibrée.
- Consacrez différents temps dans la journée pour réaliser les activités proposées par vos professeurs en vous octroyant des pauses et en limitant les distracteurs.
- Régulez votre temps d'écran : 1h maximum par jour entre 10 et 12 ans ; 2h maximum par jour à partir de 13 ans. Respectez les âges indiqués pour les différents programmes. Evitez les outils numériques pendant le repas et avant de dormir.
- Pensez à effectuer des activités physiques : danser sur de la musique, faire des étirements...

En attendant de vous retrouver, prenez bien soin de vous.

Madame Poirier, votre professeur documentaliste