

Comment éviter la fatigue excessive dans le monde virtuel?

Beaucoup de personnes ressentent une fatigue intense à un moment ou à un autre. Les signes peuvent inclure l'irritabilité, des maux de tête excessifs, une anxiété accrue, un changement dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation etc.

Pour éviter la fatigue:

- Faites des pauses fréquentes.
- Faites de l'exercice (entraînement, danse, marche, etc.) - soyez actif!
- Allez marcher dehors.
- Passez au moins une heure par jour loin des écrans (téléphone, ordinateur portable, télévision).
- Prenez soin de vous, trouvez du temps pour vous-même et faites des activités que vous aimez.
- Passez du temps avec vos amis et votre famille.

Applications à télécharger

- **Notion:** Il s'agit d'un espace de travail tout-en-un pour vous aider à rester organisé.
- **Google Drive:** Parfait pour conserver tous vos documents enregistrés et stockés en ligne. Il est utile pour collaborer avec des camarades de classe, travailler hors ligne et créer des dossiers pour rester organisé!
- **York U Safety:** Fournit un accès rapide aux ressources de l'Université (conseils, navettes, plans du campus, etc.), et à d'autres informations importantes.
- **Microsoft To Do:** Vous permet de créer des listes de tâches, de diviser vos tâches en étapes plus faciles à gérer, de définir des dates d'échéance, d'ajouter des tâches à «Ma journée», de prioriser les tâches, et plus encore!

ZONE GL PAIR MENTORS

Vos pairs mentors GL Zone sont là pour répondre à toutes vos questions, commentaires et préoccupations. Ils sont aussi là pour **vous aider et vous soutenir**. N'hésitez pas à les contacter et à participer aux activités qu'ils proposent! Vous pouvez aussi demander un mentor via leur site Web.

Courriel: glzone@glendon.yorku.ca

Réseaux sociaux: @glstudentlife

Site web: <https://www.glendon.yorku.ca/student-affairs/fr/zone-gl/>



VOTRE GUIDE DE SURVIE VIRTUEL.

Conseils pour l'apprentissage à distance

- **Créez un espace de travail bien défini**, organisé et, si possible, séparé de l'endroit où vous vous détendez et vous amusez.
- **Supprimez toutes les distractions** (suspendre les notifications, mettre votre téléphone en mode silencieux, etc.).
- **Demandez de l'aide!** N'hésitez pas à utiliser les services mis en place pour vous.
- **Organisez et planifiez** votre semestre, mois, semaine ou jour. (créer des listes de tâches, notez les dates d'échéance, etc.).
- **Prenez** le temps de vous **concentrer sur vous-même** et **prenez soin de vous**.
- **Trouvez un équilibre** entre l'université / la vie professionnelle et **maintenez une vie sociale**.
- N'ayez pas peur de **contacter vos professeurs** pour du soutien ou des accommodements.
- **Impliquez-vous** dans la communauté.
- Créez une **routine** et respectez-la.
- Hydratez-vous et prenez des repas et collations sains, dormez suffisamment!
- Réservez du temps pour faire de **l'exercice** et **prenez du temps dehors**.
- Habillez-vous le matin comme si vous alliez en cours en personne.
- **Restez à jour avec votre travail** pour éviter l'épuisement professionnel et minimiser le stress et l'anxiété.
- **Mettez la priorité sur vous** en prenant soin de votre santé mentale et physique.
- Utilisez les ressources et les services du campus, ils ont été mis en place pour vous aider.

