Mes chers élèves,

J’espère que ce mail vous trouvera vous et vos proches en bonne santé.

Un seul mot d’ordre restez chez vous et respecter les mesures d’hygiène (asepsie et antisepsie) et de confinement afin d’éviter la propagation virale (cf cours de biologie de 4ème et 5ème).

Pensez à vous alimenter de façon équilibrer et dormir suffisamment afin d’aider au mieux votre corps à combattre grâce à votre système immunitaire ; pratiquer régulièrement une activité physique si votre état le permet afin de vous dépenser, ne pas trop grossir (vérifier votre masse à l’aide d’un pèse personne c’est de la physique ;-)) et surtout garder votre système immunitaire bien actif (cf cours de 4ème).

N’oubliez pas de vous brosser les dents afin de diminuer la chute du pH dans votre bouche ce qui entraine la formation de carie à cause d’attaque de l’émail de vos dents par les bactéries (cf cours de chimie 6ème).

Profitez du temps que vous avez pour aider dans les tâches quotidiennes :

* Cuisiner permet la cuisson pour une meilleure mastication et digestion mais aussi de tuer les microorganismes présents sur les aliments de par la dénaturation des protéines par exemple (cf cours de biologie 5ème )
* Jardiner permet en retournant la terre de faciliter le compostage des déchets organiques présents à la surface du sol. Les engrais permettent d’amener les oligoéléments essentiels aux plantes (cours de biologie de 4ème et de 6ème).
* Lessiver permet l’attaque des taches par les enzymes contenues dans la lessive (cours de biologie de 4ème, 5ème, 6ème ).

Bref comme vous pouvez le constater, votre vie s’articule autour de la biologie, la chimie et la physique alors n’hésitez pas à pratiquer !!

Pour les plus appliqués, pensez à refaire tous les exercices présents dans vos cours et rien ne vous empêche d’aller commencer de la nouvelle matière puisque vous avez les feuilles. Il est bien entendu que nous reprendrons ensemble les cours où nous les avions arrêter !

Vous pouvez également aller consulter des schémas sur internet afin de vérifier que vous les maitrisez.

Bon travail et j’espère à très bientôt.

Mme TEVELS.