

ARRIVER EN FORME

Je dors bien -----

Je dois me coucher de bonne heure (vers 21 heures) car un sommeil de qualité favorisera mes apprentissages et le bon fonctionnement de ma mémoire. Il faut aussi que j'évite les écrans le soir car ils perturbent l'endormissement. En revanche, il est fortement conseillé de ménager un temps de lecture (environ 20 minutes) lorsque je me mets au lit.

https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2018/12/Carnet-7_Sommeil-et-scolarit%C3%A9-imprimeur_BAT-2018.pdf

Je prends un bon petit-déjeuner -----

Avant de prendre le chemin de l'école, **je dois prendre un petit-déjeuner suffisamment copieux et équilibré** (produit laitier, fruit, pain, céréales,...) Je dois aussi m'efforcer de supprimer les boissons énergisantes, bonbons, chips, ... pour la pause de 10 heures. Il vaut mieux que je prenne un fruit !

« La nutrition est un élément important dans le développement de tous enfants. Les élèves apprennent mieux lorsqu'ils sont bien nourris. Le fait de manger des repas sains a été associé à de meilleures notes, à une meilleure mémoire et vigilance et à un traitement plus rapide de l'information. »

<https://ifemi.org/influence-de-la-nutrition-sur-le-potentiel-dapprentissage-des-eleves-et-les-performances-scolaires/>

<https://mallettedesparents.education.gouv.fr/parents/ID145/la-place-de-l-alimentation-dans-l-apprentissage>

Je limite au maximum les écrans-----

Il ne faut pas tourner le dos aux nouvelles technologies car elles sont un formidable outil de divertissement, de communication et surtout d'accès à la culture et à la connaissance... mais elles doivent être utilisées à bon escient et avec modération*.

C'est pourquoi je dois limiter mon temps d'écran quotidien à 30 minutes (portable, tablette ou jeu vidéo) durant la semaine.

Les écrans sont à proscrire dans les chambres, et je ne devrais pas utiliser mon portable ou ma tablette après 20 heures...

*Depuis quelques années, les enseignants ont remarqué une baisse significative du niveau scolaire et de l'attention chez les élèves, notamment chez les plus jeunes. Les nouvelles générations subissent de plein fouet l'impact des écrans et semblent perdre le goût de l'effort. De nombreuses études montrent à quel point les nouvelles technologies ont des effets négatifs sur le développement cognitif des enfants : troubles de l'attention et du sommeil, difficultés de concentration, désintérêt, retard intellectuel, problèmes de communication et de comportement... Le nombre d'élèves présentant de tels troubles augmente chaque année de façon alarmante... Ajoutons à cela les effets néfastes des réseaux sociaux, et nous nous trouvons face à un problème sociétal particulièrement inquiétant...

*« Il suffit d'une heure d'écran quotidienne pour que les enfants et adolescents soient moins curieux et aient moins envie d'apprendre de nouvelles choses, se contrôlent moins bien face à un exercice présentant une légère difficulté ou lorsqu'ils sont excités, ne finissent pas complètement les tâches commencées, se fâchent plus souvent avec leurs proches, et souffrent davantage d'anxiété et de dépression »
(extrait du magazine Cerveau et Psycho)*

<https://sante-pratique-paris.fr/addiction/les-dangers-des-ecrans-pour-les-enfants/>

<https://www.tice-education.fr/tous-les-articles-et-ressources/articles-informatiques/1354-l-impact-des-ecrans-sur-la-reussite-scolaire>

https://www.youtube.com/watch?v=cmVN_hdvanM

Je pratique une activité physique régulière -----

L'activité physique **améliore les capacités de réflexion et d'apprentissage**. Elle garantit une croissance et un développement sains chez les jeunes, et améliore le bien-être général. C'est pourquoi je dois m'efforcer de pratiquer au moins ½ heure d'activité physique quotidienne. Certes, il est plus facile de prendre mon portable ou ma tablette, et de m'allonger sur mon lit lorsque j'ai un moment de libre, mais je dois comprendre que c'est une activité stérile qui ne m'apporte rien sur le plan physique et intellectuel. Alors, j'enfile mes baskets et je profite de la vie !

https://etudiant.lefigaro.fr/article/les-bienfaits-du-sport-pour-le-cerveau-et-l-apprentissage_3372cbfa-875e-11ed-93ab-60d8746595ed/

Je prends soin de moi -----

Je bouge, je mange équilibré, j'ai un sommeil réparateur, je varie mes activités, je profite de ma famille et de mes ami(e)s... Bref, je croque la vie ! Et je n'oublie pas de soigner mon hygiène corporelle pour mon bien-être et celui de mon entourage 😊

https://vitagate.ch/fr/forme_beaute/conseils_pratiques/puberte/soins_corps

APPRENDRE EFFICACEMENT

J'adopte une posture de travail positive-----

En classe, je dois adopter de bonnes stratégies d'apprentissage. Pour cela, je dois mobiliser pleinement ma concentration en classe et m'efforcer de retenir, comprendre et classer les notions abordées en direct. Je ne dois pas hésiter à poser des questions ou à demander à mon professeur de ralentir si j'ai décroché (☹️) ou si je rencontre des difficultés d'assimilation ou de compréhension. Pour apprendre, il ne

suffit pas d'écouter... Le cours ne doit pas être subi : **je dois devenir acteur dans les apprentissages**. Je dois m'impliquer dans le cours, adopter une posture d'apprenant qui nécessite certes de la concentration et des efforts mais qui me fera gagner un temps précieux à la maison. **L'essentiel du travail doit se faire en classe !** En effet, à partir du moment où je viens au collège, autant en profiter pour apprendre et progresser ! Quelle perte de temps que de rester sept heures sur une chaise sans rien faire...

A la maison, je dois m'imposer un rituel et suivre une méthodologie pour faire mes devoirs: prendre un bon goûter en rentrant de l'école, m'aérer un peu avant ou après les devoirs, travailler dans un endroit calme, éteindre mon portable, utiliser un dictionnaire pour chercher les mots inconnus, employer un brouillon pour noter le plan de la leçon et les mots importants, me fixer des objectifs en terme de temps (*par exemple, je m'impose de retenir ma leçon en quinze minutes : cela m'oblige à rester concentré et m'apprend à gérer mon temps, ce qui est fort utile pour les contrôles!*)

Je suis ordonné et organisé-----

Mes cahiers/classeurs doivent être bien tenus/rangés : chaque nouveau cours, polycopié ou contrôle venant se placer derrière le dernier document donné. Chaque feuille devra être visible. Il ne faut donc pas les placer dans une seule pochette plastifiée ! De plus, il ne doit pas y avoir de feuilles volantes qui pourraient s'égarer ou tomber au fond de mon cartable. La rigueur matérielle est un bon tremplin à la rigueur intellectuelle...

Je dois éviter de procrastiner ☺, c'est-à-dire de repousser à plus tard ce que je peux faire le jour même. Je dois apprendre à m'organiser pour ne pas travailler dans l'urgence et rendre un travail bâclé. De même, je dois toujours m'efforcer de viser plus haut, de me montrer exigeant, en faisant les choses avec application. Le plaisir du travail bien fait est bien réel...

Lors des contrôles, je dois m'assurer de la bonne compréhension des consignes. Je dois répondre en faisant des phrases complètes, en soignant mon écriture et en restant vigilant au niveau de l'orthographe. Je dois aussi relire les questions et les réponses à la fin du devoir pour vérifier que je n'ai rien oublié...

A la maison, mon espace de travail doit être bien rangé. Je dois avoir en permanence un dictionnaire et un brouillon à proximité. Enfin, je dois travailler dans le calme, loin des écrans et surtout de mon portable dont les «pings» de notification risquent de sérieusement me perturber.. ☺ Certains disent qu'une lampe de bureau, habilement dirigée sur mon espace de travail, facilite la concentration...

J'apprends de mes erreurs-----

Le progrès passe aussi par des **stratégies de remédiation** : lorsqu'un contrôle n'a pas été réussi ou que je n'ai pas su répondre à une question , **je dois le reprendre pour analyser et comprendre mes erreurs**. Beaucoup d'élèves se contentent de regarder la note obtenue et prennent la correction sans véritablement s'interroger sur leurs réponses. Je dois au contraire déterminer les raisons qui m'ont amené(e) à me tromper :

Ai-je suffisamment travaillé ?

Ai-je mal intégré la notion ?

Ai-je mal compris la consigne ?

Étais-je fatigué(e), stressé(e), préoccupé(e) lors du contrôle ?

Ai-je manqué de temps ?

Ai-je « oublié » de me relire ?

Est-ce que je suis allé(e) trop vite ?

Est-ce une étourderie ?

...

Cela me permettra aussi d'ajuster mes méthodes d'apprentissage, d'affiner mes connaissances, de consolider mes compétences et **de prendre confiance en moi !**

AVOIR UN COMPORTEMENT ADAPTE

Tout d'abord, **je dois adopter une posture correspondant à mon profil d'apprentissage** : un élève «*auditif*» doit veiller à rester concentré en classe, et ne pas hésiter à intervenir pour poser des questions ou demander des explications ; un élève «*visuel*» ne doit pas hésiter à prendre des notes en classe, il devra aussi accorder une attention particulière à son écriture et à la présentation de ses cours...

Je me dois aussi de respecter les adultes et mes camarades. Je lève le doigt et j'attends que l'on me donne la parole avant de répondre. Mes prises de parole doivent être judicieuses et réfléchies. En aucun cas, je ne dois me moquer d'un camarade qui s'est trompé.

Bien entendu, **je m'efforce de respecter les règles essentielles de politesse.** Saluer, remercier, savoir écouter, respecter les opinions et les goûts des uns et des autres, être capable de s'excuser, sont autant de qualités qui feront de moi un chouette élève, apprécié de toutes et de tous... 😊

Je prépare mon cartable la veille afin de ne pas oublier mes cahiers, mes livres et mon matériel.

Enfin, je respecte le matériel qui est mis à ma disposition, ainsi que les locaux. Je ne jette pas de papiers par terre et je pense à trier mes déchets pour préserver notre planète !

ECHANGER ET SE CULTIVER

Je dois garder à l'esprit que la culture et la connaissance sont sources de plaisir. Cela facilite en outre la communication et enrichit les échanges. Les gens adorent savoir, aiment jouer à des jeux où l'on teste sa culture. Et cela permet de voir le monde différemment... Par exemple, une personne qui se promène dans la nature et qui est capable de reconnaître un oiseau rare, une plante particulière, éprouvera plus de plaisir qu'une autre prisonnière de l'ignorance et de l'indifférence. Se cultiver, c'est comme avancer dans un couloir dont chaque porte est ouverte et donne sur un monde qui peut s'avérer passionnant. Refuser d'apprendre, c'est avancer dans un couloir dont toutes les portes sont fermées. Soyez curieux ! Vivez des expériences, intéressez-vous à tout !

N'hésitez pas à regarder les informations (le 19/45 sur M6 par exemple) et à discuter de l'actualité avec vos parents. Ouvrez votre esprit au plaisir de la connaissance et de la culture.

Enfin, je me protège des réseaux sociaux qui présentent bien des dangers....

<https://mousecoach.com/adolescents-et-reseaux-sociaux-les-dangers-des-reseaux-sociaux/>