

Mon année sur mesure

Prénom & nom :

1 Je me présente !



Trois mots qui me viennent quand je pense au collègue

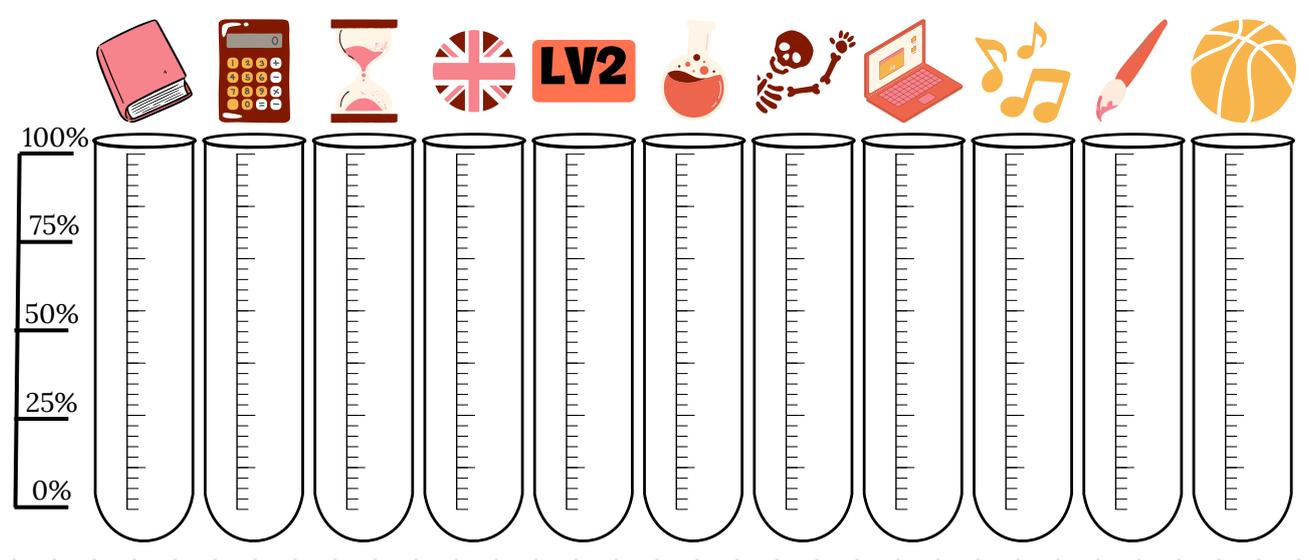
☞ _____
☞ _____
☞ _____

Mon sentiment global face à la rentrée



2 Mes points forts et mes points à améliorer !

À quel point suis-je à l'aise dans les matières ci-dessous ?





Quels sont mes trois principaux objectifs pour cette année scolaire ?

- Améliorer ma moyenne générale.
- Poser des questions.
- Obtenir la moyenne dans toutes les matières.
- Gérer mon stress avant les oraux.
- Avoir de meilleures notes en
- M'investir dans les travaux de groupe.
- Être plus régulier(ère) dans mes efforts.
- Être plus attentif(ve) en cours.
- Trouver une méthode de mémorisation.
- Mieux gérer mes bavardages.
- Mieux m'organiser et anticiper mes devoirs.
- Respecter davantage les règles de classe.
- Faire des fiches de révisions.
- Aider les autres quand je le peux.
- Mieux préparer les évaluations.
- Trouver une orientation qui m'intéresse.
- Lever la main plus souvent.
- Développer mes points forts.
- Prendre confiance en mes capacités.
- Apprendre à gérer mon stress.



Mon organisation



Dans cet emploi du temps, j'indique...

- Mes activités extra-scolaires.
- Les heures d'étude / de permanence.
- Les moments où je peux recevoir de l'aide.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Quand j'ai plusieurs devoirs ou évaluations à préparer, quelle est ma première réaction ?

- Je fais d'abord ce qui est pour le lendemain.
- Je commence par le plus rapide à faire.
- Je choisis ce que je préfère faire.
- Je repousse jusqu'au dernier moment.
- J'essaie de tout planifier.
- J'abandonne et je ne fais rien.
- Je sélectionne certaines tâches.

Dans mon agenda, il y a... Je classe ces tâches dans l'ordre où je les réalise.

- Dans deux jours : Corriger une évaluation de SVT
- Demain : Un contrôle de maths.
- Demain : Lire un chapitre de roman.
- Demain : Faire deux exercices en anglais.
- La semaine prochaine : Préparer un exposé en histoire.



Ma façon d'apprendre

Je colorie les affirmations qui ressemblent à ma façon d'apprendre.

👁️ Je retiens mieux quand j'utilise des schémas ou des dessins.

👂 J'aime qu'on m'explique les choses à l'oral.

✍️ Pour apprendre, je fais des fiches ou des résumés.

👋 J'apprends mieux quand je fais des exercices.

👁️ J'aime surligner ou mettre de la couleur dans mes cours.

👂 Je retiens quand j'entends quelqu'un lire ou parler.

✍️ Je retiens mieux quand je recopie les définitions et notions.

👋 J'aime les jeux, les ateliers de manipulation...

👁️ Quand j'apprends, les images ou les tableaux m'aident à retenir.

👂 Répéter une leçon plusieurs fois m'aide à la mémoriser.

✍️ Lire mon cours plusieurs fois m'aide à le mémoriser.

👋 J'aime bouger ou changer de place pour me concentrer.

Je colorie les affirmations qui correspondent à ma concentration.

😞 J'ai besoin de silence pour me concentrer.

📱 Je suis facilement distrait(e) par mon téléphone.

👧👦 Je peux rester concentré(e) longtemps sur la même tâche.

🔊 J'arrive à travailler même s'il y a du bruit.

🎵 Je travaille mieux avec de la musique.

🕒 J'ai besoin de faire des pauses régulières pour être efficace.

👂 J'écoute attentivement le cours du début à la fin.

💬 Je me déconcentre vite si le cours ne m'intéresse pas.

👧👦 Je retiens mieux quand je participe.

😞 Quand je ne comprends pas, j'abandonne vite.

▶️ J'ai du mal à suivre si on va trop vite.

✍️ Gribouiller ou dessiner m'aide à me concentrer.

5 Mon rapport à l'école et au stress

Dans ces situations, mon niveau de stress est...

	Inexistant 😊	Léger 😊	Ça dépend 😊	Présent 😊	Intense 😞
Lire un texte à voix haute.					
Poser une question.					
Passer une évaluation.					
Travailler en groupe.					
Être interrogé(e) à l'oral.					

En classe, je préfère être assis(e) ici...

Parce que...

.....



6 Mes motivations

Quelles sont mes sources de motivation, au quotidien ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Avoir de bonnes notes. | <input type="checkbox"/> Éviter de fâcher mes parents ou mes profs. |
| <input type="checkbox"/> Aimer réussir. | <input type="checkbox"/> Éviter les punitions. |
| <input type="checkbox"/> Passer dans la classe supérieure. | <input type="checkbox"/> Atteindre le métier de mes rêves. |
| <input type="checkbox"/> Prouver que je peux réussir. | <input type="checkbox"/> Avoir un bon dossier scolaire. |
| <input type="checkbox"/> Apprendre de nouvelles choses. | <input type="checkbox"/> Ouvrir des voies d'orientation. |
| <input type="checkbox"/> Découvrir de nouveaux sujets. | <input type="checkbox"/> Ne pas être en retard par rapport à la classe. |
| <input type="checkbox"/> Comprendre. | <input type="checkbox"/> Être comme mes copains. |
| <input type="checkbox"/> Prendre plaisir à réfléchir. | <input type="checkbox"/> Donner une image sérieuse de moi. |
| <input type="checkbox"/> Être félicité(e) par mes professeurs. | <input type="checkbox"/> Rendre mes parents fiers de moi. |

Cette année, j'aimerais que...

