

Tout pour réussir sa scolarité

Evaluation de

Remplis en coloriant en orange, vert ou rouge selon que tu aies acquis la compétence ou non.

Dates						
-------	--	--	--	--	--	--

Mon matériel est en ordre :

Mon plumier est complet (gomme, crayon, stylo, cartouches, ciseaux, colle, effaceur, bics de couleur, taille crayon, tipex...)						
Mes cours sont en ordre.						
Mon journal de classe est en ordre.						

Je suis organisé :

Je regarde l'application de mon école (classroom, smartschool, ...)						
Je fais un planning de la semaine, j'y note mes horaires de cours, de loisirs et d'étude.						
Avant de commencer à travailler, je prévois l'ordre et le temps nécessaire pour chaque tâche.						
J'organise l'étude sur plusieurs jours quand la matière est importante.						
Mon cartable est bien rangé et propre.						
J'ai le matériel qu'il faut à chaque cours.						
J'ai le matériel nécessaire pour faire mes devoirs et leçons. (cours...)						

Mon espace de travail est idéalement organisé :

Mon bureau et les alentours (murs, chaise...) sont dégagés.						
Mon bureau est bien éclairé.						
Mon matériel (cours, classeurs, dictionnaires...) est à portée de main.						
J'éloigne les distracteurs (gsm, jeux...)						
J'ai testé une playlist stimulant la concentration						

Je suis efficace pendant les cours :

J'enregistre un maximum d'infos pendant le cours.						
Je prends des notes.						
Je participe en posant des questions et en répondant.						
Je note les points que le prof semble trouver importants.						
Je suis assis devant et à côté de quelqu'un de calme.						
Je respecte les règles de la classe.						
Je parle respectueusement aux adultes.						
Je demande de l'aide si j'en ai besoin.						

J'ai une bonne méthode d'étude :

Je travaille chaque jour, même si je n'ai rien à faire pour demain.						
Je me mets facilement au travail, peu de temps après le goûter.						
J'ai le bon rythme de travail (alternance travail – pauses).						
Si j'ai besoin d'une pause, j'en fais une courte et me remets au travail à l'heure prévue.						
Je bloque les messages négatifs qui me démotivent ! J'ai un discours interne positif.						
J'apprends à faire des résumés efficaces : mindmap, lapbook, sketchnoting						
Je connais par cœur la table des matières du cours que j'étudie.						
En étudiant, j'imagine les questions du contrôle et j'étudie différemment selon la manière dont on va m'interroger.						
Je corrige mes évaluations et j'essaye de comprendre la raison de mes erreurs, pour ne plus les refaire.						
Je comprends ce que j'étudie, je ne retiens pas par cœur, je retiens le sens.						
Je fais tous les devoirs et travaux que l'on me demande à temps.						
J'étudie jusqu'au bout mes leçons. Je ne dis pas trop vite « je connais ».						
Quand je suis à mon travail, je reste concentré et ne laisse pas mes pensées me distraire. Je suis efficace non stop.						
Je me fixe des objectifs.						

Pendant les interros

Je lis lentement les questions, je ne me précipite pas pour répondre.						
Je vérifie à la fin pour voir si je n'ai pas oublié une question.						
J'écris de façon lisible.						
Je gère mon anxiété.						
Je vérifie l'orthographe.						
Je relis attentivement, comme si j'étais un professeur qui corrige l'interro.						

Les stratégies gagnantes

J'ai une bonne qualité de sommeil (8 à 10 h selon l'âge et le besoin).						
Je mange correctement.						
Je n'ai pas de soucis de drogue et/ou d'alcool.						
Si le médecin m'a prescrit un médicament, je le prends.						
Je m'entends bien avec les autres. Si j'ai un conflit pour l'instant, je fais tout pour le régler.						
Je suis motivé pour l'école.						
J'ai une bonne estime de moi.						
J'ai des activités parascolaires épanouissantes						
J'ai des activités variées à la maison						
Je bouge suffisamment, je fais régulièrement du sport						