

Des personnes



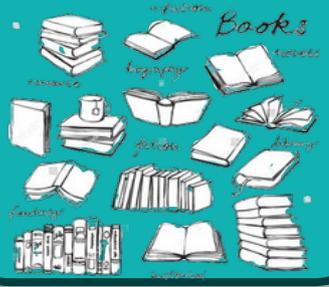
Des règles



Des lieux



Lecture régulière



4

Respect

5

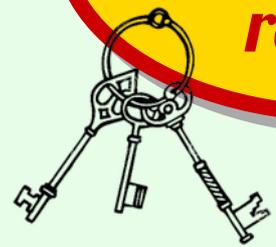
Accompagnement



ENT

PRONOTE

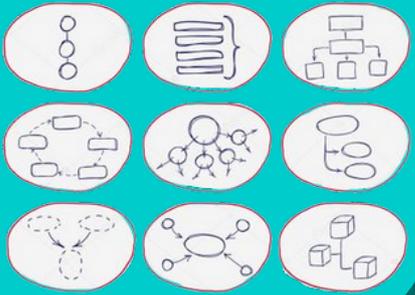
Des clés pour une scolarité réussie



Echange familial quotidien

1

Méthodes de travail



3

Travail personnel

Hygiène de vie

2

Sommeil



Activité physique et alimentation



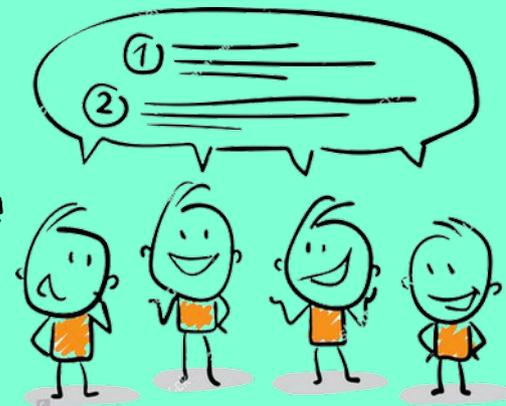
Écrans



Rythme de travail



Clé N° 1, l'échange en famille



FICHE 1 a : conversations et accompagnement

Plus un enfant sent que ses proches **s'intéressent** à son parcours scolaire et plus il est **motivé**.

Alors, vous avez parlé de quoi aujourd'hui en français ?

Tu me racontes ce que vous faites en SVT ?

Et pour **réviser**, quand c'est possible, un petit coup de pouce est toujours bienvenu !

Tu te sens bien dans ta classe, elle est sympa ? Tu as des copains ?

Souvent le **temps** manque : mais **quelques mots** peuvent parfois suffire.

Et en histoire, tu as appris des choses intéressantes ?

J'ai vu que tu avais une évaluation en maths, tu me montres ton cours ? Si tu veux je t'aide à réviser en te posant quelques questions.

Clé N° 1, l'échange en famille

FICHE 1 b : L'ENT

Pour **maintenir cet échange**, savoir ce qui se passe au collège, ce qu'il y a à faire, quelles évaluations sont prévues... Un outil essentiel : **L'ENT**.

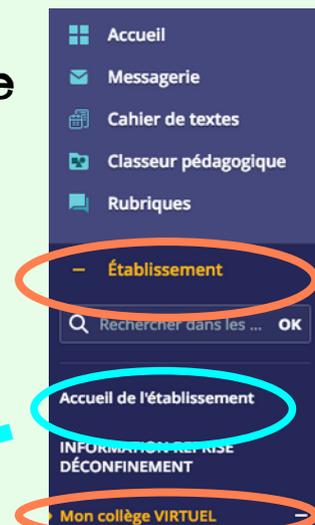


Sa consultation **quotidienne** permet de faire vivre l'échange avec vos enfants sur leur scolarité.

Vous y trouverez aussi l'accès à **Pronote** (résultats, absences, sanctions...).

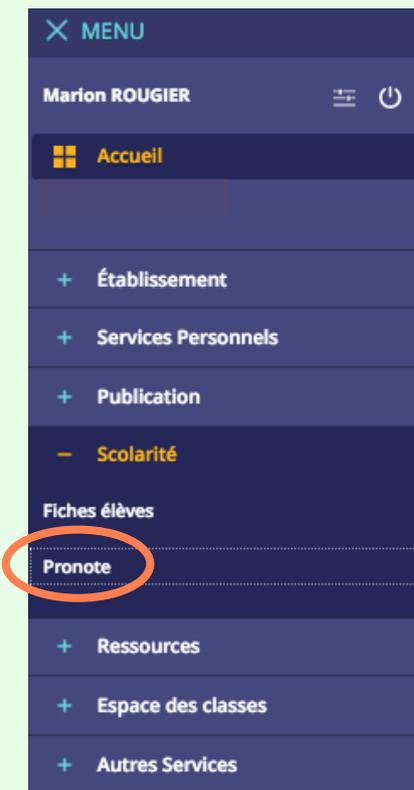
À l'**Accueil** vous attendent des informations sur la restauration scolaire, les transports, les dernières actualités du collège...

Un **tutoriel** vous permet d'apprendre à utiliser l'ENT. Vous le trouverez dans **Établissement** → **Mon collège virtuel**



Clé N° 1, l'échange en famille

FICHE 1 c : Pronote

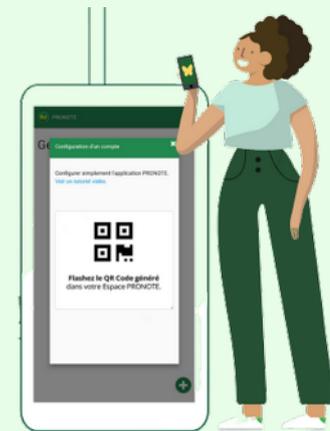


Pronote permet de consulter le relevé de notes ou de compétences de vos enfants, son carnet de liaison...

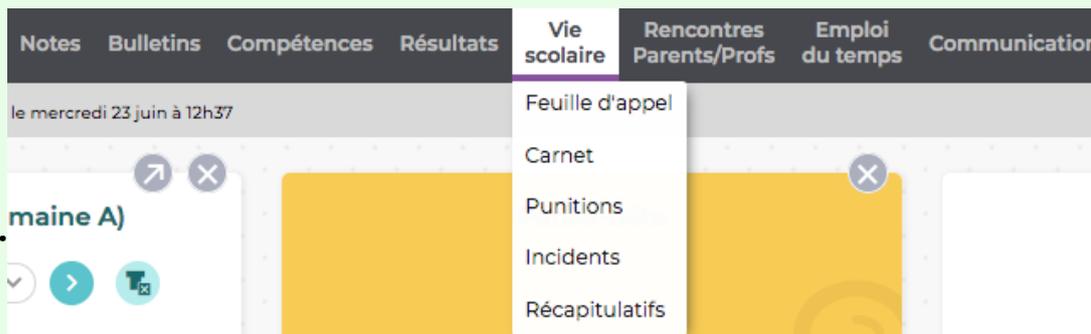


Le consulter quotidiennement permet de ne passer à côté d'aucune information.

? Des **tutoriels** sont accessibles sur la page Pronote.



Accès depuis le menu de l'ENT (ou directement).

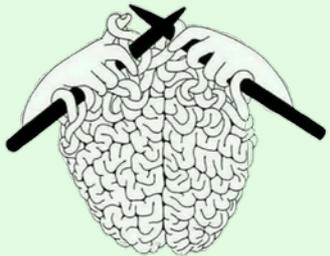


Heureusement, Pronote, c'est aussi une **appli mobile** !

Clé N° 2, une bonne hygiène de vie



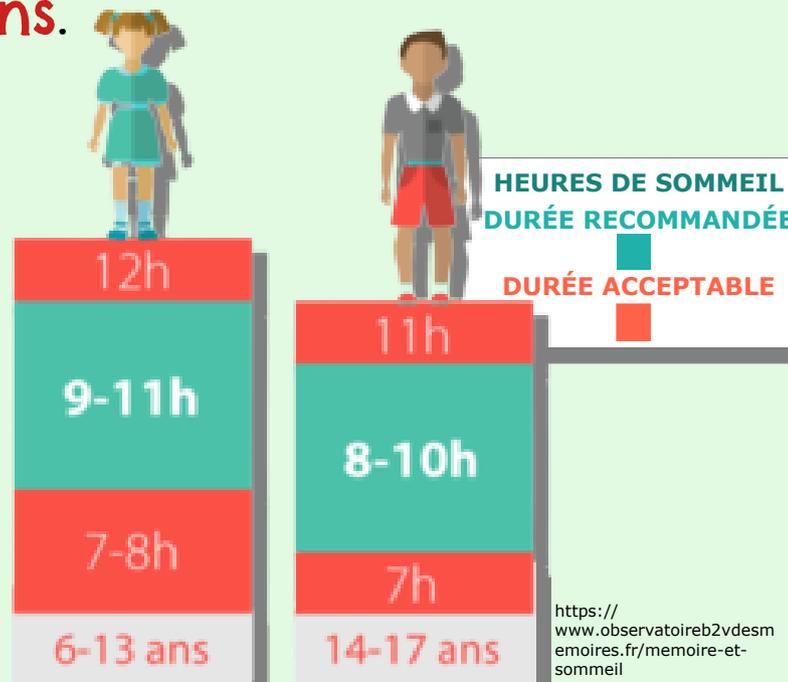
FICHE 2 a : le sommeil



La nuit, le cerveau **classe, trie** et **enregistre** l'information de la journée.

Il **consolide** la **mémoire** et se prépare à enregistrer de **nouvelles informations**.

Il ne peut le faire que pendant les **phases de sommeil**. Il est donc essentiel de **dormir** suffisamment pour **apprendre** plus facilement !



POUR 30 % DES ADOS, SE LEVER LE MATIN EST DEVENU EXTRÊMEMENT DIFFICILE

32,5 % PASSENT PLUS D'1 H SUR UN ÉCRAN APRÈS DÎNER

15 % ENVOIENT DES SMS EN COURS DE NUIT

11 % SE CONNECTENT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

11 % SE RÉVEILLENT POUR JOUER SUR INTERNET

IL LEUR MANQUE AU MOINS 2 HEURES DE SOMMEIL EN PÉRIODE SCOLAIRE

POURQUOI CETTE FATIGUE ?

La luminosité des écrans (ordinateurs, smartphones, tablettes) nuit à la qualité du sommeil : elle imite la lumière du jour et donne l'impression au cerveau qu'il n'est pas l'heure de dormir.

Les conséquences sont importantes :

- sur la journée du lendemain → fatigue, manque d'attention, irritabilité...
- sur l'acquisition de connaissances
- sur la croissance

<https://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/memoire-et-sommeil>

Source : Enquête Réseau Morphée réalisée au cours de l'année scolaire 2013-2014, auprès de 4 collèges de région parisienne
Infographie : Catherine Cordonnier / **scénario**

Clé N° 2, une bonne hygiène de vie



FICHE 2 c : l'alimentation

Pour bien fonctionner, le cerveau a besoin **d'énergie**. Ce sont les **aliments** que nous consommons qui la lui apportent.

Et SURTOUT... Ne pas oublier le **petit-déjeuner** ! Sans lui, panne garantie, du corps mais aussi du cerveau...

En plus, bien manger, manger équilibré et privilégier les aliments peu transformés rend notre cerveau (et nous !) **plus heureux** !



Notre cerveau a besoin d'eau, de **céréales** complètes, de **poissons**, de produits **laitiers**, de **fruits** et **légumes** frais, de **légumineuses**, d'aromates, d'épices, de fruits secs... et d'un peu de viande rouge mais pas trop !

Le plus important est de manger **équilibré**, en privilégiant les aliments **pauvres en lipides*** et en **glucides***.

* *graisses*

* *sucres*



Clé N° 2, une bonne hygiène de vie

FICHE 2 d : les écrans

Passer du temps sur des **écrans** n'a pas que des effets négatifs, loin de là.



Comme pour tout, c'est **l'abus** qui pose problème : trop souvent, pour les adolescents les écrans passent avant tout le reste : les **devoirs**, **l'interaction** avec les proches, le **sport**, le **sommeil**...



Les **réseaux sociaux** créent aussi de nouveaux problèmes : le cyberharcèlement est une réalité difficile à réguler.

Donc des écrans, oui, mais avec **modération**... !

Clé N° 3, le travail personnel



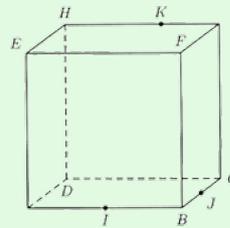
FICHE 3 a : le rythme de travail

Le **travail personnel**, c'est :

- Bien **mémoriser** des connaissances (leçons)
- Savoir les **utiliser** (exercices, entraînements, devoirs maison...)

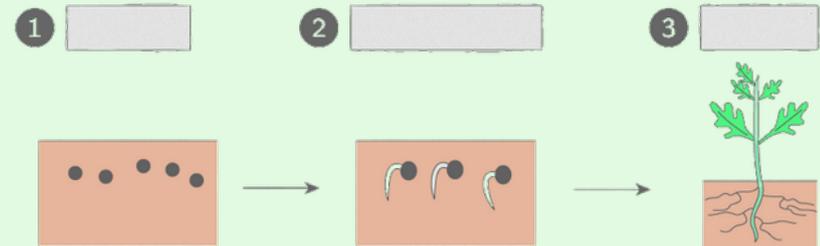
Pour **mémoriser** une leçon, il faut :

- Bien la **comprendre**
- Y **revenir** régulièrement : pas de mémorisation sans **répétition** !
- **Espacer** les révisions : le jour même, le lendemain, une semaine après, un mois après...



Faire des **exercices** permet de :

- **Vérifier** qu'on a compris
- **Mettre en pratique** ce qu'on a compris

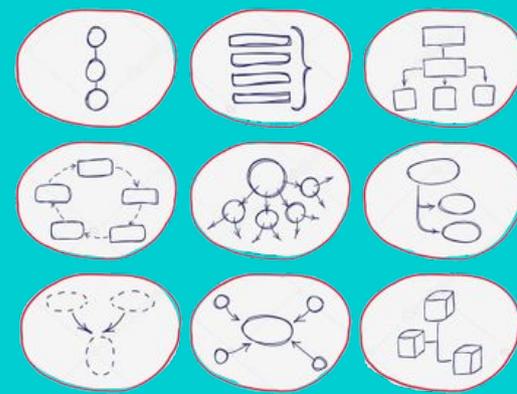


2 mots-clés :

- **Répétition** : revenir plusieurs fois sur la leçon est plus utile que d'y passer 2h une seule fois
- **Espacement**: premier jour, jour 2, jour 7, jour 30...



Clé N° 3, le travail personnel

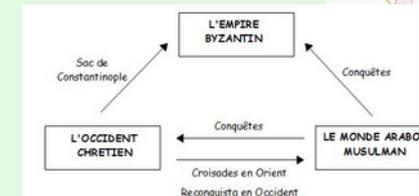
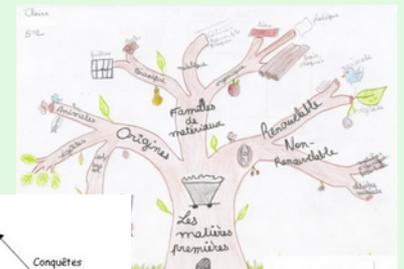


FICHE 3 b : méthodes

L'apprentissage, ça demande des **efforts** !

Pour bien **mémoriser** une information, il faut que le cerveau **travaille** : lire ne suffit pas. Il faut se questionner, classer, créer des liens, faire des exercices... Tout dépend de l'objectif.

On peut aussi réaliser une **carte mentale**, faire un **schéma**...



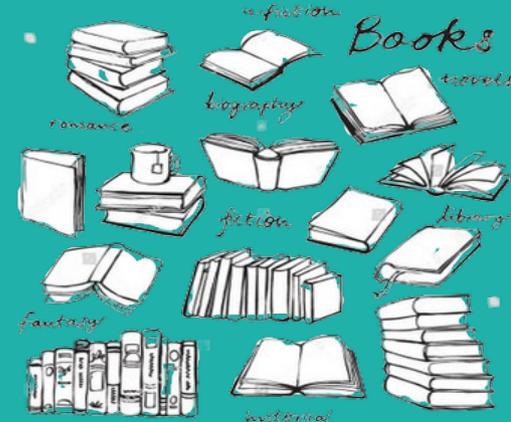
TOUTES les matières sont importantes car toutes développent la **réflexion** et des **compétences** complémentaires : elles font **TOUTES** progresser.

Approfondir : il faut chercher à aller **plus loin** que ce qui est demandé.

Tâche	Définition	Comment faire ?
1. Apprendre par cœur	Je suis capable de restituer mot à mot à l'oral et à l'écrit	Je lis plusieurs fois, à voix basse ou à voix haute Je le cache, je le récite oralement Je l'écris Je vérifie que je sais le dire et l'écrire
2. Reformuler	Je vérifie que j'ai bien compris ce que j'ai appris	Je vérifie que je suis capable de redire avec mes propres mots, d'expliquer à quelqu'un d'autre, les étapes essentielles de la leçon (d'où on est parti, par où on est passé, où on est arrivé)
3. S'entraîner	Je fais des exercices ressemblant à ceux réussis et corrigés en classe	Si besoin je relis l'exercice modèle corrigé et réussi Je fais des exercices et je vérifie avec la correction s'ils sont réussis Je compte mes réussites
4. Préparer une évaluation	Je montre ce que j'ai appris et ce que je sais faire	Je vérifie que j'ai compris ce que l'enseignant va me demander J'imagine les questions que l'on peut me poser et j'y réponds Je dors, je mange, je suis en bonne forme pour l'évaluation Après la correction du contrôle, je retiens ce qui m'a aidé à réussir
5. Réaliser des recherches	Je cherche les documents qui me permettront de réaliser en classe la tâche demandée (par ex. un exposé).	Je me demande ce que l'on attend de moi Je me pose des questions à propos de ce thème, je me rappelle ce que je sais déjà Je cherche ce qu'il me manque Je choisis les supports que je vais apporter en classe (après les avoir lus)

Clé N° 4, la lecture

FICHE 4 : la lecture



Lire pendant
6 minutes
réduit le
stress de
68%,

Lire réduit la
fréquence
cardiaque et
soulage la
tension
musculaire.



La lecture
aide à mieux
dormir

LA BIBLIOTHÉRAPIE

LES BIENFAITS APPORTÉS PAR LA LECTURE



La lecture
stimule le
cerveau : elle
booste notre
cerveau en
stimulant les
connexions
neuronales.



La lecture rend
empathique :
lire de la fiction
permet de
développer
l'altruisme.



En moyenne,
les lecteurs ont
une meilleure
santé physique
et mentale



Lire améliore
l'estime de soi
et réduit la
dépression

Aurélié Louvel

<https://bibliotherapie76.wixsite.com/blog>

Clé N° 5, le respect

Respect



Clé N° 5, le respect

FICHE 5 a : le respect des personnes



L'école c'est aussi l'apprentissage du **vivre-ensemble** : c'est une **communauté**.

Pour **s'y sentir bien**, il faut y être **respecté**.

Le **respect** est un **droit**, c'est aussi un **devoir**.

Adultes comme **enfants**, tous les membres de la communauté doivent être **respectés** et doivent **respecter** les autres.



La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres.

Clé N° 5, le respect

FICHE 5 b : le respect des règles

Respect

Les règles sont là pour assurer la **sécurité** et le **bien-être** de **tous** et pour garantir un traitement **égal** à tout le monde.

- Plus il y a de **comportements dangereux** ou **incivils** et plus on doit **ajouter des règles** pour les limiter.
- Plus il y a de **respect des règles** et plus on peut les alléger et offrir de **liberté**.

Le **Règlement Intérieur** rassemble toutes **les règles** qui permettent à tous de savoir **comment bien vivre ensemble**.

C'est un document officiel.

*les Règles
Essentielles
pour la Sécurité
la Paix
et l'Entente
Cordiale
de Tous*

Clé N° 5, le respect

FICHE 5 c : le respect des lieux

Respect

La plupart des membres de la communauté éducative, adultes et enfants, passe beaucoup de temps au collège. Il est donc essentiel de tout faire pour conserver un **cadre de vie agréable**.

Respect

- de la propreté
- des salles de classe et du matériel,
- des couloirs,
- des toilettes,
- des espaces verts



Clé N° 5, le respect

FICHE 5 d : le respect de soi

Respect

L'école est là pour aider les élèves à **progresser**, à développer leurs **connaissances** et leurs **compétences**, à apprendre à **se connaître** et à **vivre avec les autres**.



À chacun de savoir **se saisir des possibilités** offertes :
se respecter, c'est **croire en soi**, tout faire pour
s'améliorer, s'épanouir, devenir **quelqu'un de bien**...

Bref, **se respecter**, c'est **faire de son mieux**
en toute chose !



Wednesday, September 1st

Miércoles primero de septiembre

Excellente année scolaire

à tous, sous le signe du

respect, de l'épanouissement et
de la réussite !



Collège Claude Cornac • Gratentour