

Réussite : mode d'emploi

1. Attitude au cours

- Choix d'une place stratégique
→ faciliter l'attention et la concentration
- Assister efficacement au cours c'est-à-dire :
 - comprendre le professeur
 - prendre des notes claires et structurées
 - participer activement



2. Journal de classe

Chaque week-end, compléter les dates et les intitulés des cours pour la semaine à venir.

Chaque jour, indiquer les interrogations à étudier ainsi que les devoirs et préparations à faire pour les jours suivants

Exercice : complétons le journal de classe



3. L'hygiène de vie

- Avoir une alimentation équilibrée et régulière, prendre un goûter léger (fruit, yaourt,...), éviter le coca ou le sucre trop tard ainsi que les boissons énergisantes.
- Le sommeil : il permet la consolidation des informations apprises dans la mémoire et favorise la maturation du cerveau → avoir un sommeil suffisant et de qualité.
- Eviter les écrans avant le sommeil, préférer la lecture, écouter de la musique apaisante.
- S'oxygéner : prendre l'air, faire du sport, faire une pause quand on a un coup de pompe.



- Conditions de travail :
 - préférer un endroit aéré
 - s'asseoir correctement à son bureau et avoir son bureau en ordre
 - choisir un endroit calme (pas devant la télé, pas de musique ni gsm, pas à côté du petit frère ou de la petite sœur)
 - avoir une bonne luminosité
 - avoir tout son matériel



4. Notes de cours

A. Prise de notes à l'école



- Il est important qu'elles soient en ordre.
- Si le professeur dicte et que l'on utilise des abréviations, toujours utiliser les mêmes.
- Eviter les répétitions.
- Avoir un ou deux exemples.
- Eviter de remettre au propre ses notes à la maison ; il est plus efficace de prendre de bonnes notes au cours.
- Ecrire lisiblement, de façon aérée, faire des subdivisions, préférer le bic au stylo.
- Numéroter les pages.

Tu trouveras en « Annexe 1 » une liste des abréviations les plus courantes.

B. Travail des notes à la maison



Chaque jour, pour chaque cours. A faire après avoir préparé le travail (leçons et devoirs) du lendemain :

- Lire le cours, même s'il n'est pas à étudier pour le lendemain ; vérifier si les notes sont lisibles et complètes. Cela évite de « découvrir » le cours quand il faut préparer une interrogation.
- Noter les questions éventuelles si certains aspects d'une matière ne sont pas compris et les poser au professeur au cours suivant.
- Utiliser des couleurs, souligner les titres et les sous-titres des chapitres, les mots importants (ne pas tout souligner !) → utiliser un code couleur (le même dans tous les cours).

- S'il y a du vocabulaire, des définitions ou des formules à connaître, se constituer un répertoire.
- Chercher la définition des mots méconnus (dictionnaire, Google).
- Insister davantage dans les cours où l'on est plus faible.
- Se reporter à la table des matières du cours ou en créer une (en reprenant les titres de chapitres, les sous-titres...) → avoir une vue d'ensemble du cours.
- Faire un plan pour chaque chapitre en reprenant sa structure et les différents mots/phrases clés → résumé.

Exercice : voir « Annexe 2 »

La lecture des cours du jour ne doit prendre que quelques minutes par cours. Il ne s'agit pas d'étudier mais de préparer l'étude...



C. Absence

- Se remettre en ordre rapidement.
- Ne pas hésiter à se faire expliquer les choses non comprises.
- Si un test était prévu le jour de l'absence, demander à le repasser → à toi de t'organiser.



5. L'étude

Test : « auditif ou visuel ? » voir « Annexe 3 »

- Commencer par étudier les matières plus importantes en quantité ou plus complexes.
- Savoir exprimer les choses avec ses propres mots (cela prouve que l'on a compris).

Exercice : exprime le contenu de l' « Annexe 4 » avec tes propres mots

- Les définitions, les règles de français, les propriétés et les formules de mathématique doivent être apprises par cœur (ce sont des points facilement gagnés).
Les lire plusieurs fois et/ou les écrire. Les répéter oralement s'avère également efficace (en étant sûr de les avoir comprises).
- Demander à quelqu'un de faire réciter les matières étudiées.

Exercice : « test de la liste » voir « Annexe 5 »

Exemple : comment étudier mon vocabulaire ? Voir « Annexe 6 » ou « la boîte à mots »

- Refaire des exercices au travers des préparations ou des devoirs.
- Ne pas commencer un cours difficile ou une grosse quantité de matière la veille d'une interrogation.



6. Exercices et devoirs

- S'aider des savoirs théoriques, des définitions et des formules donnés en classe.
- Travail soigné.
- Suivre les consignes.
- Ne pas perdre de vue le sujet du travail.
- Utiliser internet mais aussi le dictionnaire, un livre de grammaire, ...
- Noter ses idées le plus tôt possible et remanier le texte plus tard.

7. Organisation du travail scolaire



Le week-end :

Compléter le journal de classe (dates et intitulés), vérifier si les cours sont en ordre...

Tous les jours

- Consulter le journal de classe et vérifier le contenu du cartable.
- Planifier son travail chaque jour : établir des priorités, évaluer au préalable, le temps nécessaire accordé à chaque tâche (devoirs et leçons), prévoir des pauses...
 - devoirs, préparations, étude
 - travail des notes à la maison
 - les loisirs
- Faire un planning hebdomadaire ou mensuel : organiser le travail scolaire et les loisirs.
Voir « Annexe 7 »

Annexe 1

Les abréviations

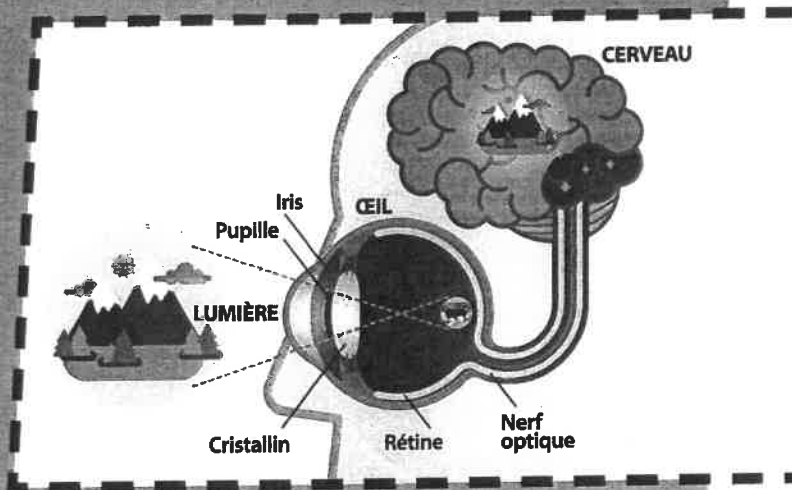
Voici quelques abréviations courantes : À toi de personnaliser la liste

Utilise toujours les mêmes abréviations

<p>Introduction : intro Conclusion : ccl, concl. Conséquence : csq Définition : déf Hypothèse : hyp. Fonction : fct° Une fois : 1x Exemple : ex. Information : info Par opposition : <>, ↔ Cependant : cpt, cpdt En conséquence : csq, => Idem, même chose : id Même : \hat{m} Nota bene : N.B. Quelque : qq, qqe Remarque : rem, rmq Autre : Ô C'est-à-dire : càd</p> <p>Angle : \sphericalangle Minimum : min Maximum : max Positif : \oplus Négatif : \ominus Plus : + Moins : - Égal : = Différent : \neq À peu près : \approx Inférieur : < Supérieur : > Numéro : n° Important : imp, imp. Attention à : \triangle Quelque chose : qqch Changement : chgt</p> <p>Point de vue, en ce qui concerne : \curvearrowright</p>	<p>Intérieur : int Dans : ds Entre : (e) Extérieur : ext Temps : tps Grand : gd, grd Petit : pt Longueur : L Largeur : l Tout : tt Beaucoup : bcp, bp Heure : h Moyen, moyenne : moy, m Kilomètre : km Nombre : nb, nbr Avant : avt Comment : cmt Quand, qd Souvent : svt Jamais : jms Toujours : tjs Tous : ts Pour : pr Comme : cō Quelqu'un : qqn Être : ê Habitant : hab</p> <p>Femme : \hat{f}, $\hat{fê}$, ♀ Homme : \hat{h}, $\hat{hô}$, ♂</p> <p>Nous : ns Mort, décédé : dcd, † Confer (se reporter à) : cf, cfr Existe(r) : \exists Appartenir : \in</p>
---	--

L'ŒIL, UNE GÉNIALE BOÎTE À IMAGES

Pour que tu aies une image claire de ce qui t'entoure, ton œil a besoin de lumière et de l'aide de ton cerveau !



Comment tes yeux te permettent-ils de voir un paysage, par exemple ? Regarde le dessin juste au-dessus afin de bien comprendre ce qui se passe : quand la **lumière** arrive, l'**iris**, en forme d'anneau coloré (bleu, marron, vert...), se charge d'abord de régler l'éclairage. C'est lui qui agrandit ou rétrécit le petit trou noir au centre, la **pupille**, par lequel la lumière va entrer dans ton œil. Puis, une fois la pupille passée, les rayons lumineux sont concentrés par le **cristallin**, comme dans un appareil photo. Ils atterrissent alors sur la **rétine**, une couche spéciale qui tapisse le fond de l'œil : elle joue un rôle d'écran sur lequel vont se former les images... mais à l'envers ! Ces images inversées partent alors dans le **nerf optique** jusqu'au **cerveau**. C'est lui qui les replace à l'endroit, les assemble et met un nom dessus... Hop ! tu reconnais un paysage ! Et tout ce circuit se fait très vite, en un éclair : un centième de seconde suffit pour reconnaître une image !

© VectorMine - Shutterstock.com

Défi !



Fais le point ! Tes yeux, espacés de quelques centimètres, ne voient pas les mêmes images. C'est en les rassemblant que le cerveau nous permet de voir en relief. Fais l'expérience : ferme l'œil droit. Pointe un objet du doigt au loin. Puis, sans bouger le doigt, ouvre l'œil droit et ferme le gauche... Que vois-tu alors ? Ton doigt ne désigne plus l'objet choisi au départ ! À chaque œil son image !



Annexe 3

Auditif ou visuel ?

1. On t'a présenté quelqu'un, tu ne l'as vu qu'une seule fois. Tu te souviens de :
 - a) son nom, sa voix, ses paroles
 - b) son visage, sa silhouette, ses vêtements
2. Mémoires-tu facilement un texte par cœur
 - a) oui
 - b) non
3. Après une excursion, de quoi te souviens-tu le mieux ?
 - a) de ce que l'on t'a raconté
 - b) de ce que tu as vu
4. Quand tu demandes ton chemin à quelqu'un, tu préfères
 - a) les explications orales
 - b) avoir un plan
5. Pour calculer mentalement $54 + 17$, tu as tendance à
 - a) calculer à voix haute
 - b) écrire le calcul dans ta tête
6. Tu as égaré un objet, pour le retrouver :
 - a) tu énumères à voix haute tout ce que tu viens de faire
 - b) tu refais en pensée ce que tu faisais au moment de la perte de l'objet.
7. Tu rencontres un nouveau mot, tu le mémorises
 - a) après l'avoir répété plusieurs fois à haute voix
 - b) après l'avoir écrit
8. Tu dois faire fonctionner un appareil, tu préfères :
 - a) les explications orales
 - b) les gestes de la démonstration

Résultats :

Si tu as une majorité de a) ; c'est ta mémoire auditive qui est la plus utilisée.

Si tu as une majorité de b) ; c'est ta mémoire visuelle qui est la plus utilisée.

Annexe 3 (suite)

Tu as une mémoire plus auditive

Tu aimes t'exprimer, tu te sens à l'aise dans des matières comme l'histoire, l'expression orale...etc

Faiblesses :

Il te faudra peut-être plus de temps pour mémoriser des schémas, formules, etc

Comment développer tes aptitudes visuelles ?

- utiliser des couleurs pour organiser tes notes
- faire des plans ou des schémas afin de mieux fixer ton attention

Tu as une mémoire plus visuelle

Tu auras plus de facilités à étudier des matières faisant appel à des schémas, tableaux, plans (exemple : math, géo...)

Faiblesses :

Tu auras sans doute plus de difficultés à apprendre « par cœur »

Comment développer tes aptitudes auditives ?

- créer des fiches personnalisées pour mémoriser des formules, du vocabulaire en langue et les répéter à voix haute régulièrement.

Pourquoi j'ai mal
au cœur quand je suis
en voiture ?

Camille, 11 ans

Tu souffres du mal des transports
tu as la tête qui tourne, envie
de vomir... Cela peut arriver en
voiture, en bateau ou en avion.
La raison ? D'un côté, ton oreille
interne (qui te sert à tenir en
équilibre) indique à ton cerveau
que tu es en mouvement (virages,
vitesse...). Tandis que de l'autre
tes yeux estiment que ton corps
ne bouge pas (tu voyages assis).
Ton cerveau ne comprend donc
pas ces messages contradictoires
et tu te sens mal ! Et la chaleur,
le fait de lire... peuvent aggraver
les choses. Comment l'éviter ?
En mangeant léger avant de
partir, en regardant le paysage
au loin et en faisant des pauses.

Les Romains SE LAVAIENT AVEC DE... l'huile !

Découvre comment on prenait soin de son corps à l'époque de Jules César ! Dans ta trousse de toilette romaine, il y aurait eu des huiles parfumées, des cure-dents, des peignes... mais pas de savon. Bene lava* !

À Rome, pendant l'Antiquité, on se nettoyait en enduisant son corps d'huile, puis en le frottant vigoureusement : on enlevait ainsi la sueur, les poussières... restées collées à la peau. Certains, comme les athlètes, raclaient leur corps avec un strigile, une sorte de cuillère allongée. Hommes et femmes nourrissaient et

parfumaient ensuite leur peau en utilisant des huiles, des crèmes, des onguents... aromatisés à la rose, au lys ou à la myrrhe. Mais ne va pas croire que les Romains fuyaient l'eau : ils se rendaient régulièrement aux thermes, les bains publics de la ville. Les plus riches en avaient même dans leur maison !

* Lave-toi bien, en latin.

Texte : Stéphanie Bellin. Un grand merci à Clara Agustoni, conservatrice au Musée romain de Vallon (Suisse).

Annexe 5

Test de mémorisation

Table Voiture Rue Pommier Artichaut Fourche Livre Pot Cadre Algèbre Papier Chaussure Fusil
Matériel Souris Soldat Carnaval Chameau Liberté Potage Graffiti Genou Escalier Cordon Fenêtre Civil
Moineau Lettre Drapeau Amour Classeur Electricité Carrefour Générosité Larme Encre

Annexe 6

Woordenschat

Ik stel me voor	Je me présente
De naam	Le nom
De voornaam	Le prénom
De moedertaal	La langue maternelle
De taal	La langue
De stad	La ville
Het dorp	Le village
Het land	Le pays
De broer – de broers	Le frère – les frères
De zus – de zussen	La sœur – les sœurs
En	Et
De school	L'école
De provincie	La province
De nationaliteit	La nationalité
Ik ben	Je suis
Wonen	Habiter
Komen uit	Venir de (indique l'origine)
Heten	S'appeler
Spreken	Parler
Leren	Apprendre, étudier

Annexe 6

Vocabulary

The phone number	Le numéro de téléphone
The country	Le pays
The language	La langue
The nationality	La nationalité
The address	L'adresse
How are you ?	Comment allez-vous ?
Thanks = thank you	Merci
Here you are	Voici
Have a nice day	Bonne journée
A car	Une voiture
An egg	Un œuf
A glass	Un verre
An apple	Une pomme
A handbag	Un sac à main
A knife	Un couteau
A key	Une clé
An ice-cream	Une crème glacée
A plate	Une assiette
A cup	Une tasse
A watch	Une montre
A spoon	Une cuillère

DÉCEMBRE 2019

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

A LA MAISON

- Commence par le travail prioritaire (leçons et devoirs du lendemain)
- Ensuite, retravailler les cours du jour en :
 - les relisant et les structurant (à l'aide de couleurs)
 - notant ce que tu n'as pas compris afin de questionner le professeur
 - en recherchant la définition des mots que tu ne connais pas

QUAND TU ÉTUDIES

- Sois capable d'exprimer les choses avec tes propres mots
- Apprends par cœur les définitions, formules, vocabulaire (réciter oralement ou par écrit)
- Exerce-toi grâce aux préparations et aux devoirs

POUR TES EXERCICES ET TES DEVOIRS

- Aide-toi des définitions, formules données en classe
- Suis les consignes et concentre-toi sur le sujet du travail
- N'hésite pas à utiliser un dictionnaire, un livre de grammaire, à faire des recherches sur internet
- Veille à soigner ton travail

ORGANISE TON TRAVAIL SCOLAIRE

- En faisant un planning pour la semaine et en prenant de l'avance durant le week-end

ASSISTER EFFICACEMENT AU COURS

- Comprendre le professeur et poser des questions si nécessaire
- Prendre des notes claires et structurées (couleurs)
- Participer activement
- En classe, veille à avoir des notes en ordre, propres et lisibles
- Remets-toi rapidement en ordre si tu as été absent(e)

TON HYGIÈNE DE VIE

- Veille à avoir une alimentation équilibrée et à dormir suffisamment
- Pense à t'oxygéner régulièrement
- Crée-toi un environnement propice à l'étude (calme, aéré, éclairé)
- Évite les excitants avant le sommeil