



10 Conseils pour apprendre sans stresser

Tu trouveras ici des conseils pour t'aider dans ton organisation: de la préparation de tes affaires aux points clés pour réussir au mieux un contrôle, en passant par des astuces pour réviser... Ce guide a pour but de t'aider à t'organiser pour passer une année plus sereine!

En cas de difficultés:

Nous sommes une communauté scolaire : les adultes sont là pour t'aider. N'hésite pas à aller les trouver si tu as des difficultés !
N'attends pas que la situation se dégrade !

Ta ton professeur·e principal·e :

Les délégués de ta classe :

Les parents délégués de ta classe :

Ton CPE :

La Schülerberaterin :

La référente ÉBÉP (si tu as un PAP,
ou si tu souhaites un PAP) :

Les infirmières :



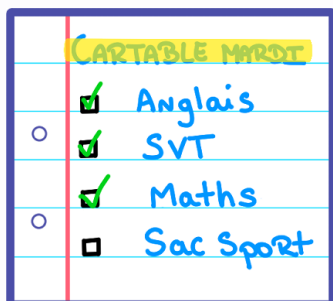
En dehors de l'école

1- Veille sur toi !

- Limite ton temps d'écran.
- Dors suffisamment.
- Mange équilibré.
- Bois en quantité suffisante.
- Sors régulièrement.
- Trouve un équilibre entre école et activités extra-scolaires.

2- Prépare ton cartable la veille !

Tu peux utiliser des « check-lists » pour ne rien oublier.



3- Planifie ton travail !

Fais des plans de travail qui tiennent compte de la longueur des journées et de tes activités extra-scolaires. Barre ce que tu fais au fur et à mesure.



Attitude en classe

4- Sois attentif·ve en classe !

Lorsque l'enseignant·e fait le cours, ton attention doit être maximale : pour apprendre un contenu, il faut l'avoir au préalable compris et donc écouté en classe.

5- Tiens ton cahier ou ton classeur correctement

- Écris de façon lisible.
- Surligne les titres et les notions importantes.
- Écris les titres en gros et en couleur : si tu connais les grands chapitres de la leçon, tu connais déjà l'essentiel!



6- Apporte un agenda pour noter tes devoirs

Noter tes devoirs te permet de prendre conscience du travail que tu as à faire. Cela te permet de comprendre les consignes. Tu peux bien sûr compléter ton agenda à la maison avec Pronote.

7- Corrige tes exercices

Utilise une couleur différente comme le vert. C'est une étape essentielle: c'est en corrigeant tes erreurs que tu progresses.

8- Demande de l'aide quand tu ne comprends pas !

C'est très important pour progresser ! Tu peux écrire à ton enseignant·e ou aller la trouver avec ta question.



9- Apprendre ses leçons

Les leçons s'apprennent d'abord en classe

Participe, sois attentif·ve, demande de l'aide quand tu ne comprends pas, prends des notes correctement: 90 % du travail est déjà fait !

Quand apprendre ?

Planifie plusieurs révisions :

- Le jour-même
- Deux jours plus tard
- Une semaine plus tard

Avec quoi apprendre ?

- Ton cours pris en classe
- Tes manuels
- Les ressources mises à disposition sur Pronote ou Moodle



Comment apprendre ?

Voici les deux méthodes les plus efficaces pour apprendre tes leçons :

- Rappel libre : que sais-je sur cette leçon ?
- Auto-test : Fabrique des « flash-cards » par exemple: écris d'un côté la question, de l'autre la réponse ; ou sous forme de colonnes : écris à gauche la question, à droite la réponse.

Les trucs en plus :

- Utilise des petites fiches ou des petits carnets facilement transportables (pour des révisions sur le chemin de l'école)
- Apprends les définitions : si tu peux expliquer les mots-clés à un·e camarade ou à tes parents, c'est gagné !



10-Lors du contrôle

Lis attentivement les consignes !

- Surligne les mots-clés
- Réfléchis à ce que l'enseignant·e attend et à ce qui va te rapporter des points

Relis ta copie et fais attention à sa présentation !

- Soigne ton écriture
 - Fais attention aux points en fin de phrases, aux ratures et aux mots oubliés
- Cela aidera l'enseignant·e à mieux te comprendre et lui permettra de valoriser ton travail!