



# LIVRET VIE DE CLASSE

CLASSE DE CINQUIÈME

ANNÉE SCOLAIRE  
2022 -2023

**COLLÈGE**

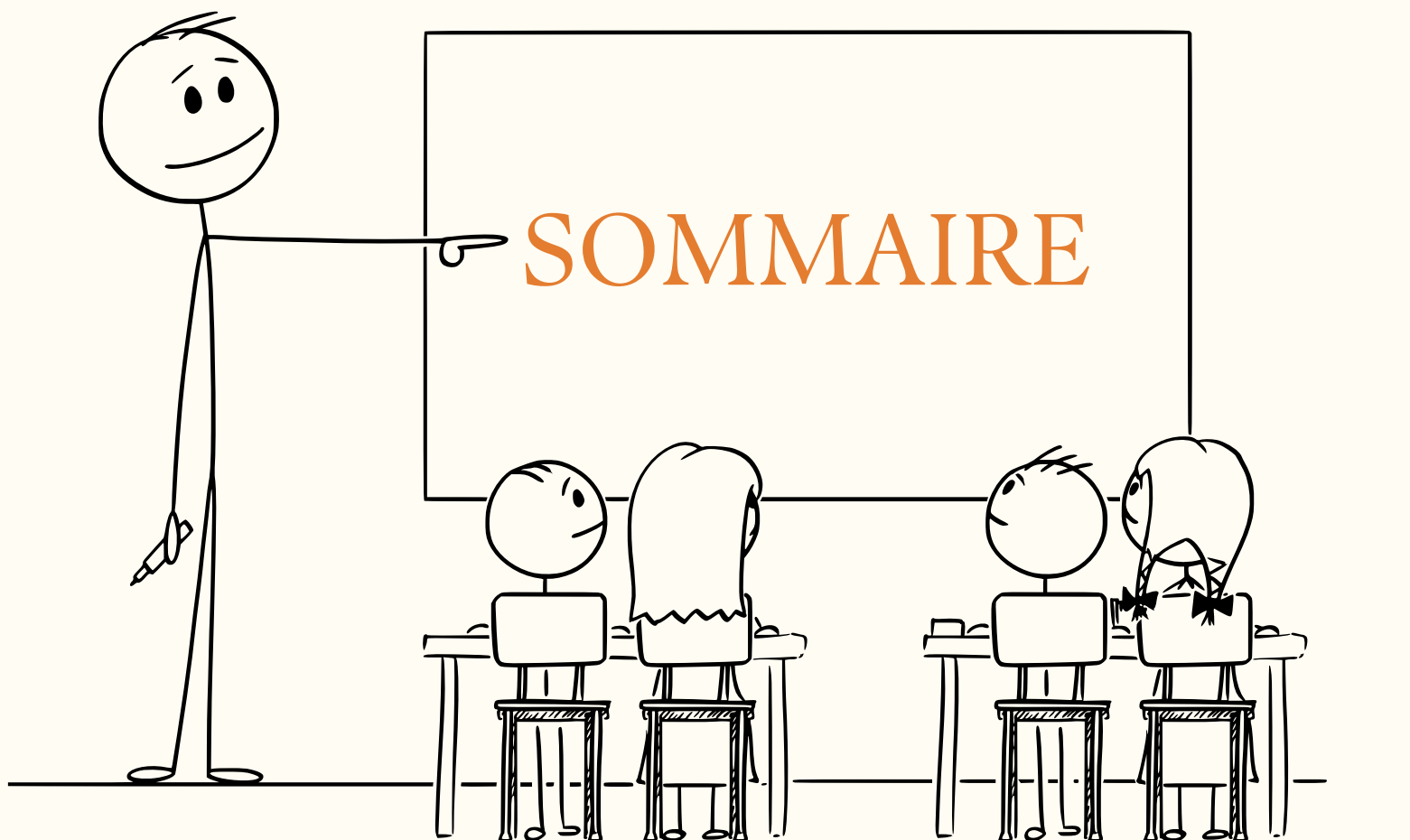
RENÉ CAILLE

**PROFESSEUR PRINCIPAL**

MISS LE BORGNE

NOM :

PRENOM :



03 Qui suis-je ?

05 Mes objectifs cette année

06 Ma vie au collège

07 Le rôle des délégués

08 Comment m'organiser?

16 Bilans de période

22 Orientation



Ma famille



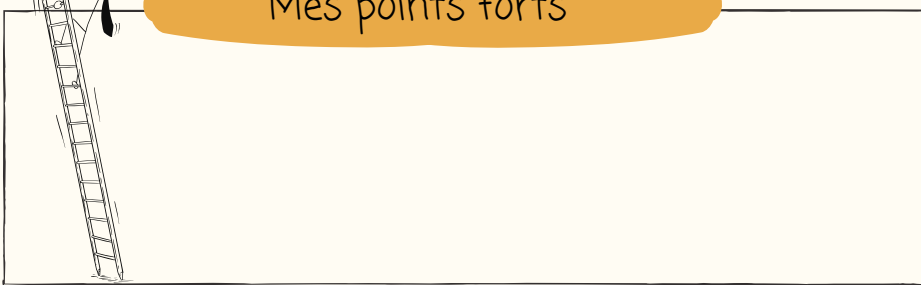
Mes animaux



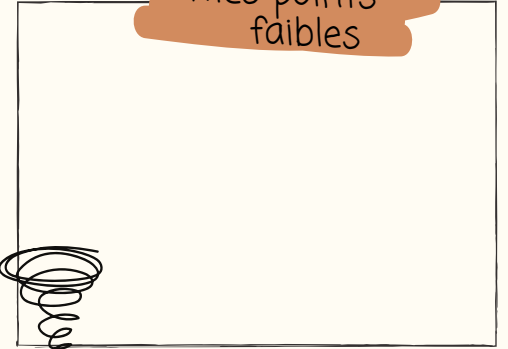
Comment je me sens maintenant



Mes points forts



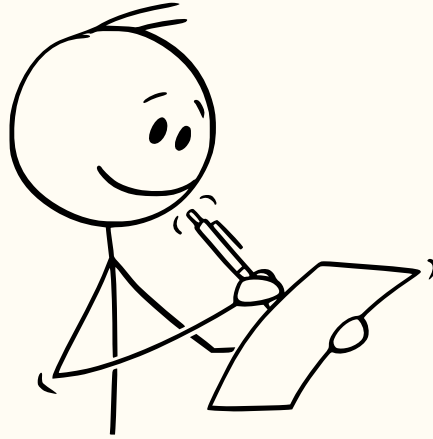
mes points faibles



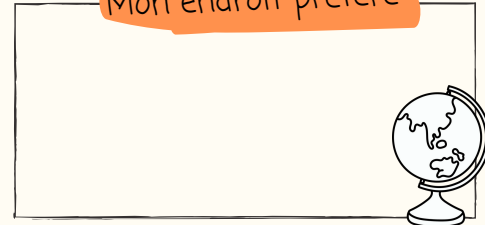
Je ne pourrais pas vivre sans...



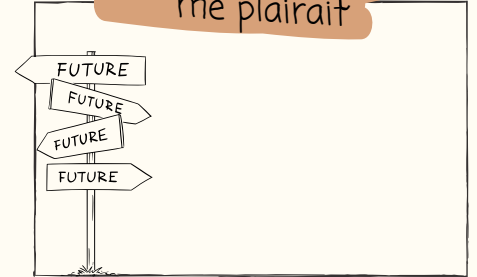
Qui suis-je ?



Mon endroit préféré



Un métier qui me plairait



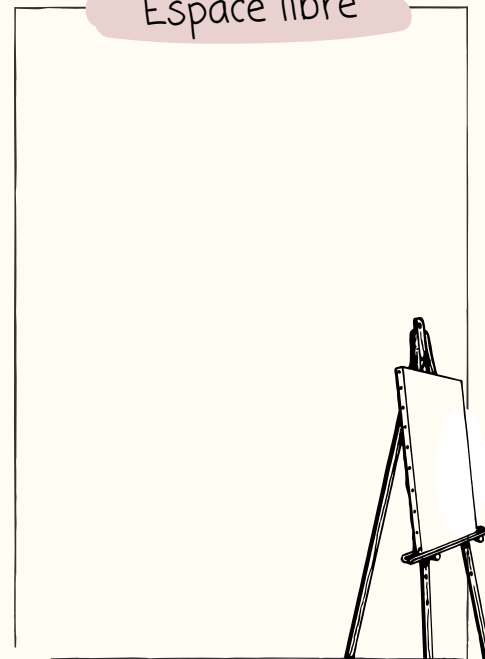
mes héros (de fiction / réel)



ma plus grande fierté



Espace libre



mes loisirs



Une chose dont j'ai honte

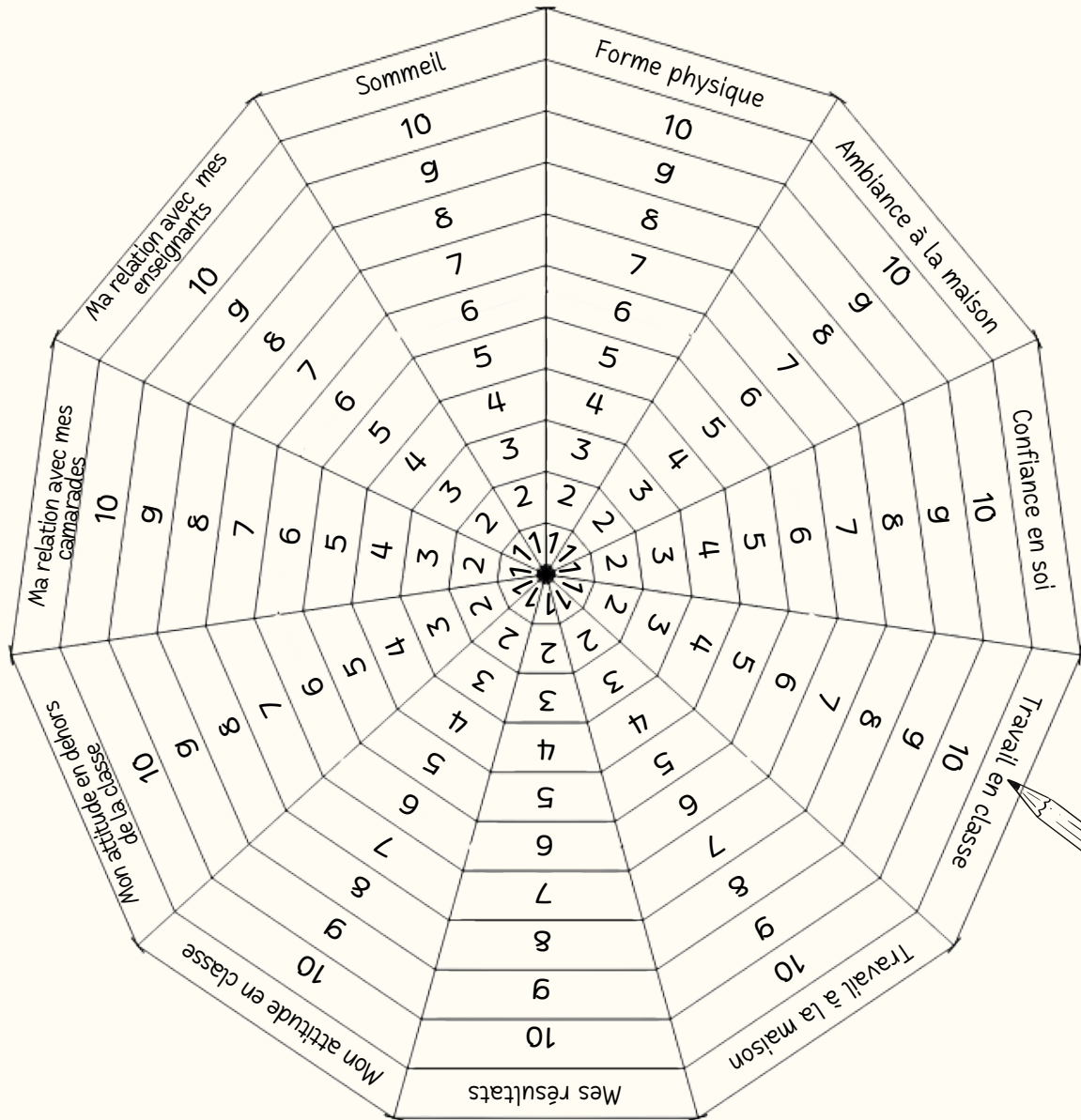


L'an dernier

# La roue de ma vie au collège

A des moments clés de ton année, tu vas pouvoir créer une roue de ta vie au collège. Elle va te donner une perception de la satisfaction que tu ressens actuellement par rapport à ton expérience du collège.

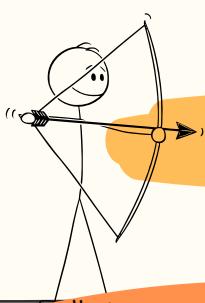
Pour chacun des thèmes suivants, positionne toi sur un échelle de 1 à 10, 10 étant la note maximale.  
Ex : Je dors bien la nuit et je me sens plutôt reposé le matin > je colorie la colonne Sommeil jusqu'au chiffre 9.



Ce qui m'a plu l'an dernier

Ce qui ne m'a pas plu l'an dernier

Ce que j'aimerais cetté année



# Mes objectifs cette année



## J'aimerais être capable de...

Maintenir une moyenne de ..... /20 en :

.....  
.....

Maintenir une moyenne de ..... /20 en :

.....  
.....

Faire mon maximum pour progresser

en : .....



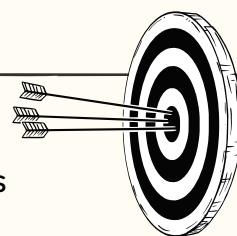
## J'aimerais m'investir...

- Délégué(e) de classe
- Eco-délégué(e)
- Association sportive ( UNSS )
- Elève ressource dans la classe
- Club(s)
- .....
- .....
- .....

## Je vais essayer de...

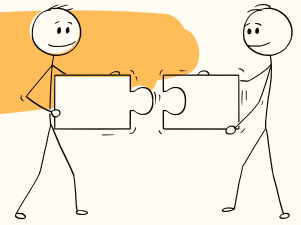
- Avoir davantage confiance en moi
- M'accepter tel(le) que je suis
- Prendre soin de mon corps
- Dormir suffisamment chaque nuit
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Être plus tolérant(e) avec mon entourage
- Aider régulièrement un(e) camarade en difficulté
- Régler les conflits de manière pacifique (médiateur, adultes, CNV...)
- M'investir dans une activité sportive
- M'investir dans une activité culturelle
- Diminuer le temps passé sur mon téléphone
- Diminuer le temps passé sur les autres écrans ( TV, ordinateur, jeux vidéos...)
- M'intéresser à mon impact sur l'environnement
- Passer plus de temps en famille
- Lire davantage et me cultiver
- Prendre des initiatives pour construire mon avenir

## Objectifs Scolaires & de travail personnel



- Planifier mon temps de travail personnel sur la semaine
- M'avancer régulièrement dans mon travail
- Organiser un planning de révision régulièrement
- Être attentif(ve) régulièrement en classe
- Réaliser des fiches de révision
- M'investir dans toutes les matières
- Être à l'heure en cours
- Être assidu(e)
- Rendre mes devoirs dans les temps
- Respecter les règles au sein de la classe
- Ne pas utiliser mon téléphone en classe
- Rendre du travail supplémentaire
- Participer activement en cours

# Ma vie au collège



Complète les phrases suivantes :

Je suis en retard, je dois aller directement à .....

Mes parents m'ont donné le paiement de la cantine, je dois le donner au .....

Je suis témoin d'une bagarre ou de violences, je préviens immédiatement .....

Pour la récréation, je dois descendre obligatoirement .....

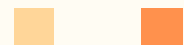
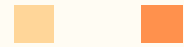
J'ai été absent la veille, je dois présenter .....

Je dois faire une recherche documentaire, je vais au .....

Lis le règlement intérieur dans ton Carnet de liaison. Puis, réponds aux questions suivantes :

- J'ai le droit d'utiliser mon téléphone portable pendant la cour de récréation
- Je n'ai pas le droit de cracher par terre dans le collège
- Je peux être puni pour avoir insulté un camarade
- N'importe quel adulte peut me confisquer mon téléphone dans l'enceinte du collège
- J'ai le droit de manger dans les couloirs quand je sors de cours
- Mes parents devront se déplacer pour récupérer mon téléphone si on me le confisque

VRAI FAUX



Barre les comportements interdits ou qui entraînent une sanction :



# Le rôle des délégués

1 Relie le rôle des délégués à l'image qui convient



Être le porte-parole de la classe



Représenter leurs camarades au conseil de classe



Transmettre des informations

2

## Que dit la loi ?

« Chaque classe élit deux délégués (titulaires et suppléants) pour l'année scolaire. Les candidatures sont individuelles.

Elles font l'objet d'un affichage ou d'une inscription au tableau dans la salle où se déroule le scrutin [le vote].

Tout élève est électeur et éligible [peut être élu].

L'élection a lieu à bulletins secrets.

La majorité absolue [la moitié des voix plus une] est exigée, au premier tour.

Il est procédé à un second tour à la majorité relative [est élu celui qui a le plus grand nombre de voix].

En cas d'égalité du nombre des voix, le plus jeune des candidats est déclaré élu. »

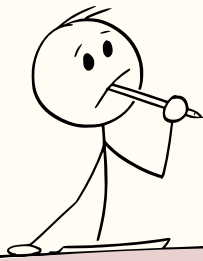
*Bulletin officiel de l'Éducation nationale, n° 42, 15 novembre 1990.*

On vote à bulletins .....  
en allant dans un .....

Je dois inscrire .....  
sur mon bulletin sans faire de fautes.

Je dépose ensuite mon bulletin dans  
l'.....

Il faudra ..... voix pour être élu  
au 1er tour dans notre classe.



# Comment m'organiser ?

Voici quelques conseils afin de mieux t'organiser cette année !

## Mon sac de cours

Entoure ce qui doit TOUJOURS être dans ton sac de cours :



Que doit-il TOUJOURS y avoir dans ta trousse ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Comment préparer ton sac de cours? Lie les phrases suivantes et recopie-les dans le bon ordre. Attention, certaines sont fausses!!

1 .....

Je regarde les devoirs que j'ai à faire pour le lendemain.

.....

Je prends toutes mes affaires à la maison et je les mets dans mon sac.

2 .....

Je regarde mon emploi du temps du lendemain.

.....

3 .....

Je mets les affaires correspondantes à chaque matière ( classeur + livre)

.....

Je vérifie que j'ai bien les affaires INDISPENSABLES (trousse, carnet, etc...)

Mon agenda,  
mes devoirs

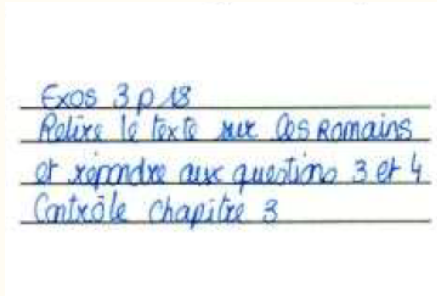


Tu dois faire bien  
attention à copier tes  
devoirs dans ton agenda,  
même si Pronote existe !

Quelles informations dois-tu noter lorsque tu prends tes devoirs ?

.....  
.....

Regarde ces exemples de devoirs notés sur un agenda et repère ce qu'il manque :



.....  
.....  
.....

Coche les propositions qui te correspondent :

<input type="checkbox"/> Je travaille sur mon lit ou sur le canapé	<input type="radio"/> Je récite les leçons que je dois connaître par cœur à un adulte le soir
<input type="checkbox"/> J'aide mes frères et sœurs avant de faire mes devoirs	<input type="radio"/> Je fais mes devoirs dès que je rentre à la maison
<input type="checkbox"/> Je ne fais mes devoirs QUE le week-end	<input type="radio"/> Je travaille sur un bureau ou sur une table
<input type="checkbox"/> Si je n'arrive pas à faire un exercice, j'abandonne	<input type="radio"/> Un adulte peut m'aider chez moi quand je ne comprends pas un exercice
<input type="checkbox"/> Il y a beaucoup de bruit le soir chez moi	<input type="radio"/> Je fais mes devoirs tous les soirs
<input type="checkbox"/> Je fais mes devoirs devant la télévision	<input type="radio"/> Je travaille dans un endroit calme
<input type="checkbox"/> Je passe moins de 15 minutes à faire mes devoirs le soir	<input type="radio"/> Si j'ai du temps, je m'avance dans mes devoirs pour les autres jours de la semaine
<input type="checkbox"/> Je fais mes devoirs après 20 heures le soir	<input type="radio"/> Je passe environ 15 à 40 minutes pour faire mes devoirs les soirs
<b>TOTAL de carrés cochés :</b>	<b>TOTAL de ronds cochés :</b>

Quand tu finis un exercice, il faut le noter dans ton agenda pour savoir où tu en es. Voici quelques exemples :

Je ..... les devoirs terminés.

**Français : apprendre la leçon sur les verbes**  
**Maths : Ex. 3 et 4 p.16**

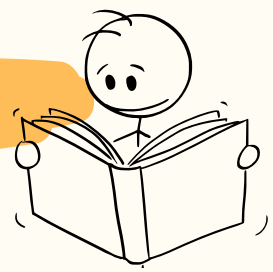
Je ..... les devoirs terminés.

~~Français : apprendre la leçon sur les verbes~~  
~~Maths : Ex. 3 et 4 p.16~~

Je ..... les devoirs terminés.

~~Français : apprendre la leçon sur les verbes~~  
~~Maths : Ex. 3 et 4 p.16~~

# Apprendre ses leçons



Coche les phrases qui te correspondent :

<input type="checkbox"/> J'apprends toute la leçon par cœur	<input type="radio"/> J'apprends les définitions par cœur
<input type="checkbox"/> Je lis une fois ma leçon et je la connais	<input type="radio"/> Je refais les exercices que nous avons corrigés en classe
<input type="checkbox"/> Je réécris toute la leçon	<input type="radio"/> Je demande à un adulte de me poser des questions sur la leçon
<input type="checkbox"/> Si j'ai écouté en classe, je n'ai pas besoin d'apprendre	<input type="radio"/> Je retiens aussi le plan de la leçon
<input type="checkbox"/> J'apprends seulement les titres et ce qui est souligné	<input type="radio"/> J'apprends ma leçon puis je ferme mon cahier pour réciter dans ma tête
<input type="checkbox"/> J'apprends seulement la veille du contrôle	<input type="radio"/> J'apprends aussi les cartes ou les schémas vus en classe
<input type="checkbox"/> Je révise ma leçon devant la télévision	<input type="radio"/> Je révise ma leçon en plusieurs fois pour mieux la retenir
<b>TOTAL de carrés cochés :</b>	<b>TOTAL de ronds cochés :</b>

Retrouve l'ordre des étapes pour réussir ton contrôle ::

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....

**RECITER** : Je ferme mon cahier et je récite dans ma tête.



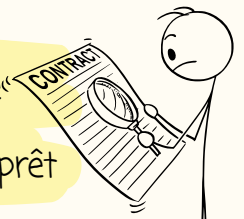
**LIRE** : Je lis plusieurs fois la leçon



**RETENIR** : Je retiens par cœur les définitions et les mots-clés en fermant mon cahier



**VERIFIER** : Je vérifie grâce à la fiche de révision que je suis prêt

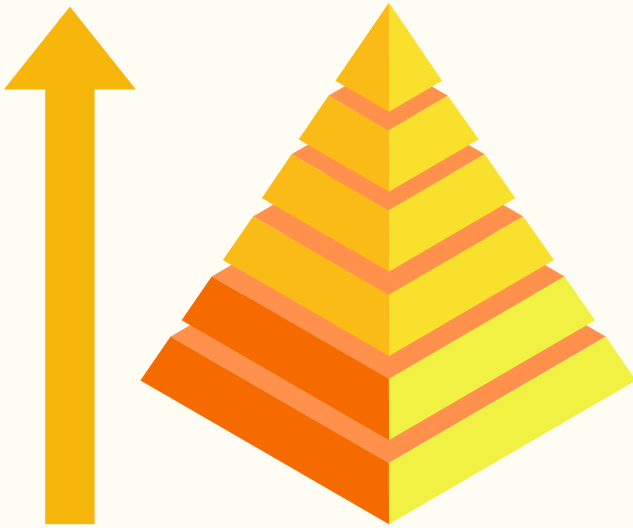


POURQUOI FAUT-IL APPRENDRE TES LEÇONS ?



## Un apprentissage progressif

Il ne s'agit pas d'apprendre une leçon uniquement dans le but de la réciter à un parent, au professeur ou pour un devoir à une date précise, mais pour avoir des connaissances réutilisables plus tard. Chaque nouvelle connaissance est liée à une ancienne. Il faut faire des liens entre elles pour que ces dernières aient du sens.

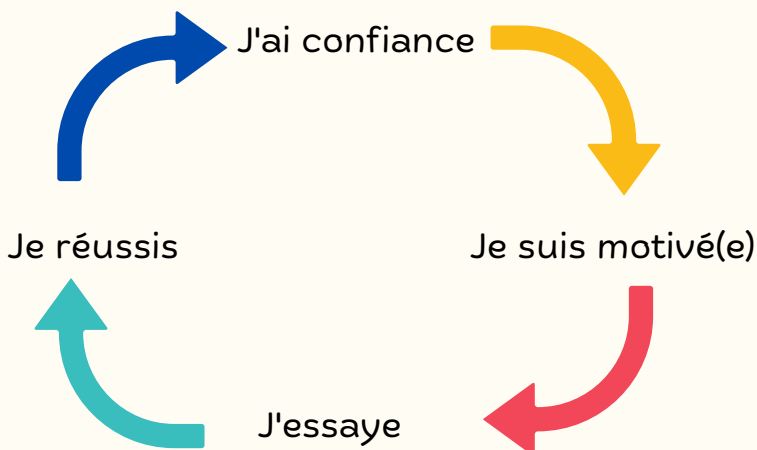
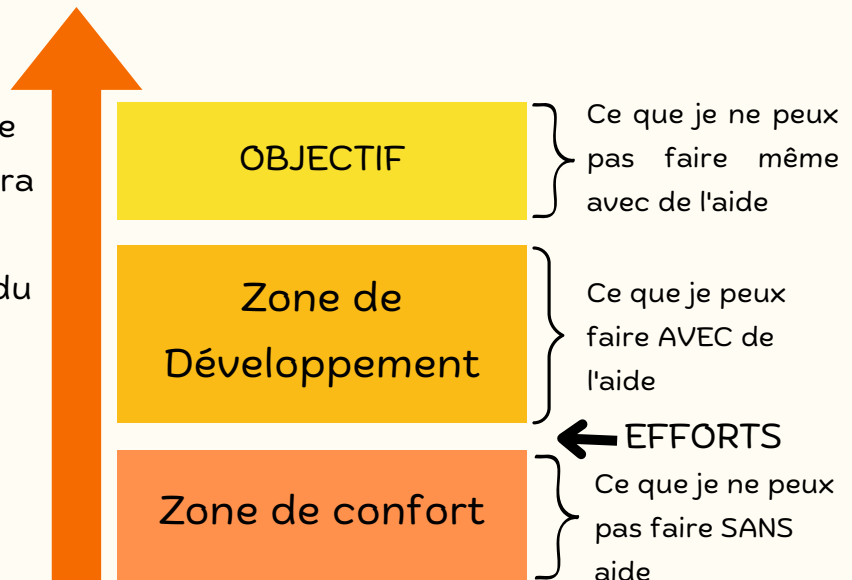


## Sortir de sa zone de confort

Si tu ne fais pas d'effort, le professeur ne pourra pas te faire progresser. Il te faudra donc sortir de ta zone de confort.

Il y a une progression dans les attentes du professeur afin que tu développes tes connaissances et compétences.

Sans faire d'efforts, ce qui pouvait être acceptable en début d'année deviendra insuffisant par la suite.



## Avoir confiance en soi

La confiance est la base de la réussite !

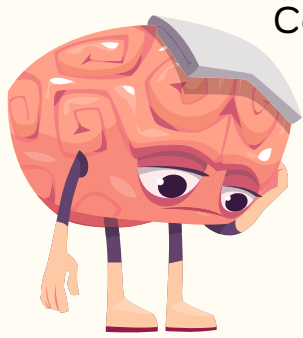
Plus tu vas être motivé(e), plus tu vas t'impliquer dans ton travail, plus tu réussiras. Et plus tu réussiras, plus tu seras motivé(e).

C'est ce qu'on appelle "le cercle vertueux de la réussite".

# AMÉLIORER SON ATTENTION

## POURQUOI ?

Le cerveau humain est conçu pour que ton attention décroche.



Cela dépend de :

Ton degré de fatigue

Ta motivation

Tes capacités attentionnelles

## COMMENT ?

Chasser tout ce qui te distrait !



Mettre de côté les pensées qui agitent

Mettre ton téléphone en mode

Apprendre à méditer

Travailler dans le calme (silence ou musique Lo-fi)

S'éloigner des écrans non utiles

### UN TEMPS DE MISE AU CALME

Installe toi confortablement. Redresse ton dos, ferme les yeux et demande à quelqu'un de te dire le texte suivant :

1. Inspire profondément par le nez et souffle fort trois fois par la bouche à ton rythme...
2. Maintenant, inspire et expire par le nez lentement...
3. Laisse la respiration agir, ne la force pas...
4. Pendant que tu inspires, et que tu expires, porte légèrement ton attention sur les points de contact de ton corps avec le sol, ta chaise. Ressens les.
5. Si une pensée arrive, accueille la, puis laisse la partir. Ramène ton attention à ton souffle.

Fais ceci pendant une à deux minutes... Puis ouvre tranquillement les yeux.

### LE SALUT LITTÉRAIRE

Installe toi confortablement. Redresse ton dos, ferme les yeux et demande à quelqu'un de te lire le passage d'un livre que tu aimes bien.

Entre dans l'histoire, imagine la scène

Si une pensée arrive, accueille la, puis ramène ton attention à l'histoire.

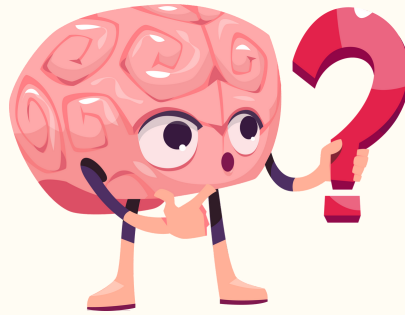
Ecoute cette lecture pendant 5mins...

Ouvre calmement les yeux.

# MIEUX RETENIR SON COURS

## POURQUOI ?

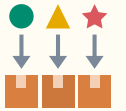
Oublier est un phénomène naturel



Tes souvenirs se dissipent avec le temps

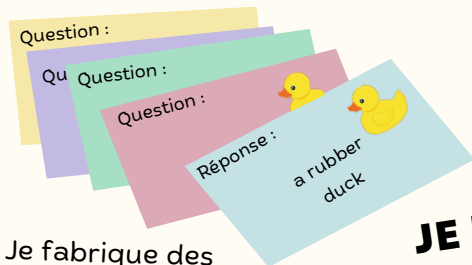


Trop d'informations! Il faut que ton cerveau les trie!



## COMMENT ?

### POUR RENDRE MA MÉMOIRE ACTIVE :



Je fabrique des flashcards

### JE M'INTERROGE !

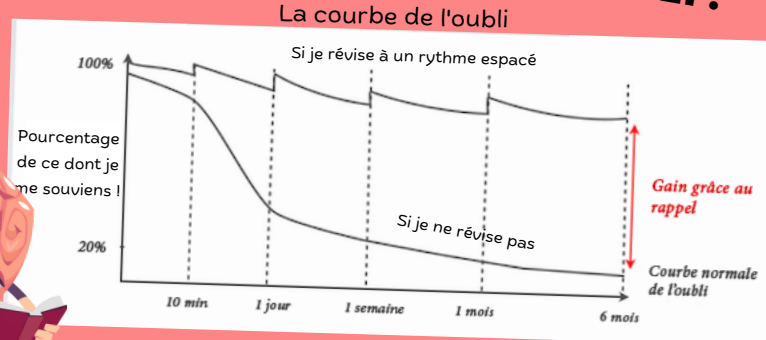


J'utilise des supports de cours donnés par mes enseignants

Si je réactive mes connaissances en espaçant de plus en plus mes temps de révision, au bout de 6 mois, je n'ai presque rien oublié !



### JE LUTTE RÉGULIÈREMENT CONTRE L'OUBLI !



### J'ÉTABLIS UN PETIT AGENDA DE RÉVISION.

Je sais	Date de la première révision :	Jour +1	Jour +7	Jour +30
Ce que sont les Lumières	X	X	X	X
Citer trois philosophes français du 18e		X	X	X

# S'ÉVALUER À DISTANCE POUR FAIRE LE POINT SUR SES CAPACITÉS

## POURQUOI ?

A la maison,  
dans ton travail  
personnel

Tu progresses plus facilement si :



Tu sais comment  
comprendre & apprendre



Tu sais où tu en es dans tes  
apprentissages



## COMMENT ?

### AVEC DES STRATÉGIES POUR ÉVALUER TES MÉTHODES, CAPACITÉS ET PROGRÈS

#### COMPRENDRE LA CONSIGNE

- Je lis la consigne entièrement
- Je surligne les mots importants et les verbes qui indiquent ce que je dois faire
- Je vérifie les critères de réussite de l'exercice
- Je sais combien de temps environ va me prendre cet exercice.

#### S'ORGANISER POUR APPRENDRE & RÉVISER

- Quand je travaille un cours, je sais quand je serai évalué, sur quelles connaissances et quels exercices
- Je m'entraîne régulièrement
- Je mémorise en utilisant des auto-tests : quiz, flashcards



#### APPRENDRE DE SES ERREURS

- Je me pose ces questions une fois l'exercice corrigé ou évalué :
- Qu'est-ce qui est réussi ?
  - Qu'est-ce qui n'est pas réussi ?
  - Quelles sont les différences entre mon travail et le corrigé, les attentes ?
  - De quoi ai-je besoin pour ne plus faire ces erreurs : une méthode ? des connaissances ? des exemples ? de l'entraînement ?

#### ÉCHANGER POUR PROGRESSER

- Si nécessaire, je demande à mes professeurs des précisions et des pistes pour progresser.
- J'indique à mes professeurs les difficultés que j'ai rencontrées mais aussi ce que j'ai réussi.
- J'échange avec mes camarades pour partager nos compétences.

# SE POSER DES QUESTIONS

## POURQUOI ?

Pour ancrer un savoir dans ton cerveau et ta mémoire



Refuse d'être passif



Engage-toi dans tes apprentissages



## COMMENT ?

CHERCHER



EXPÉRIMENTER



IMAGINER



S'ENGAGER

RÉALISER DES PROJETS



CRÉER



DISCUTER



**DYNAMISE TON  
CERVEAU POUR  
ACCÉLÉRER TES  
APPRENTISSAGES**



# Bilan de période

Je recopie mes moyennes :

Français	Maths	Histoire Géo EMC	Anglais	LV2	EPS	Arts Plastiques	Musique	SVT	Techno	Physique Chimie

Moyenne Générale

Je dois faire des efforts en : .....

.....

.....

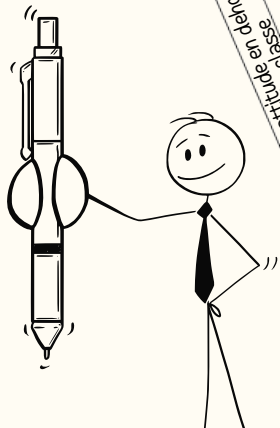
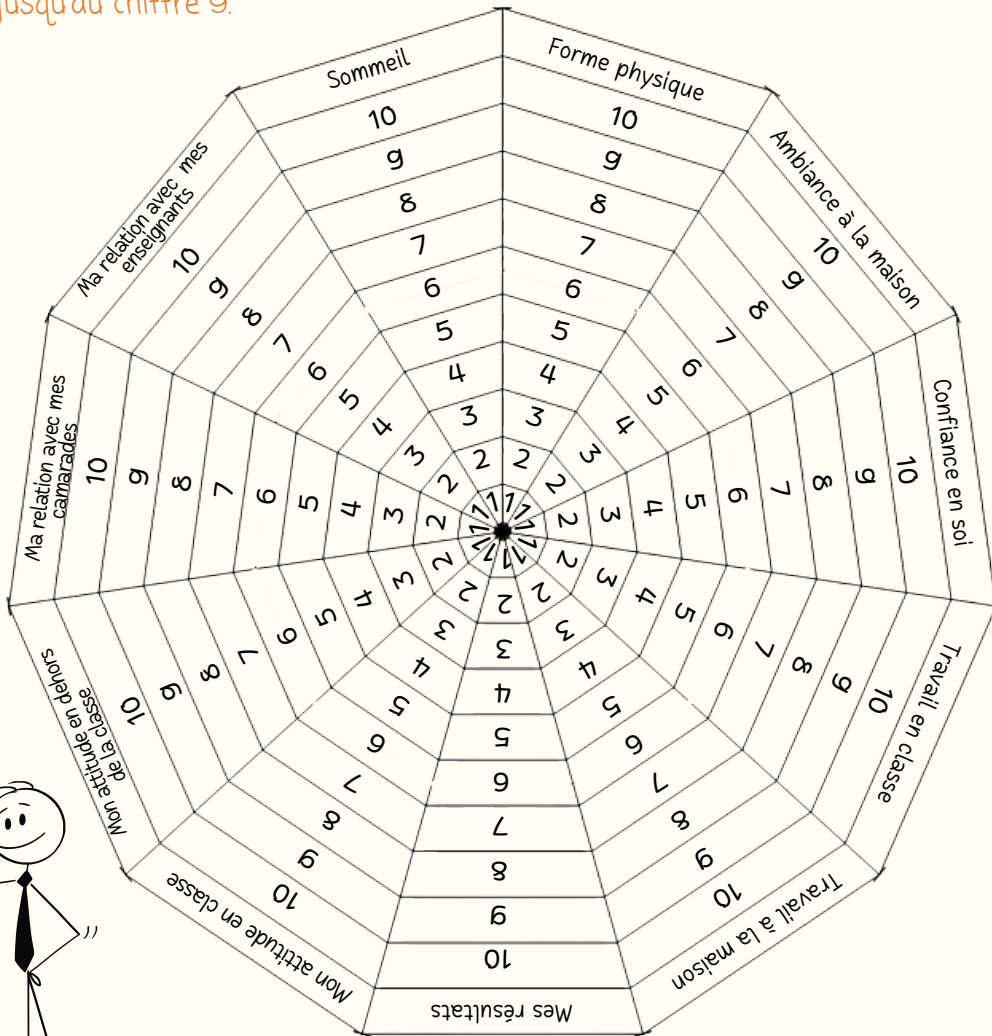
Objectif : ..... / 20

Objectif : ..... / 20

Objectif : ..... / 20

Pour chacun des thèmes suivants, positionne toi sur un échelle de 1 à 10, 10 étant la note maximale.

Ex : Je dors bien la nuit et je me sens plutôt reposé le matin > je colorie la colonne Sommeil jusqu'au chiffre 9.



Ce qu'il faudrait continuer

Ce qu'il faudrait modifier

Ce qu'il faudrait arrêter

# NOTES



# Bilan de période

Je recopie mes moyennes :

Français	Maths	Histoire Géo EMC	Anglais	LV2	EPS	Arts Plastiques	Musique	SVT	Techno	Physique Chimie

Moyenne Générale

Je dois faire des efforts en : .....

.....

.....

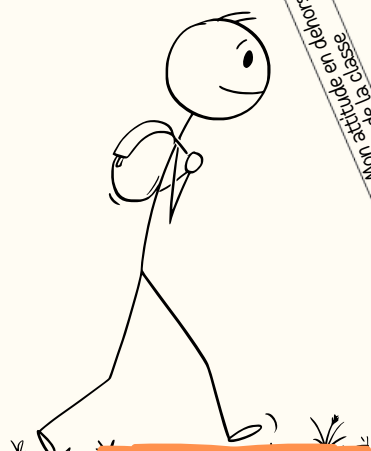
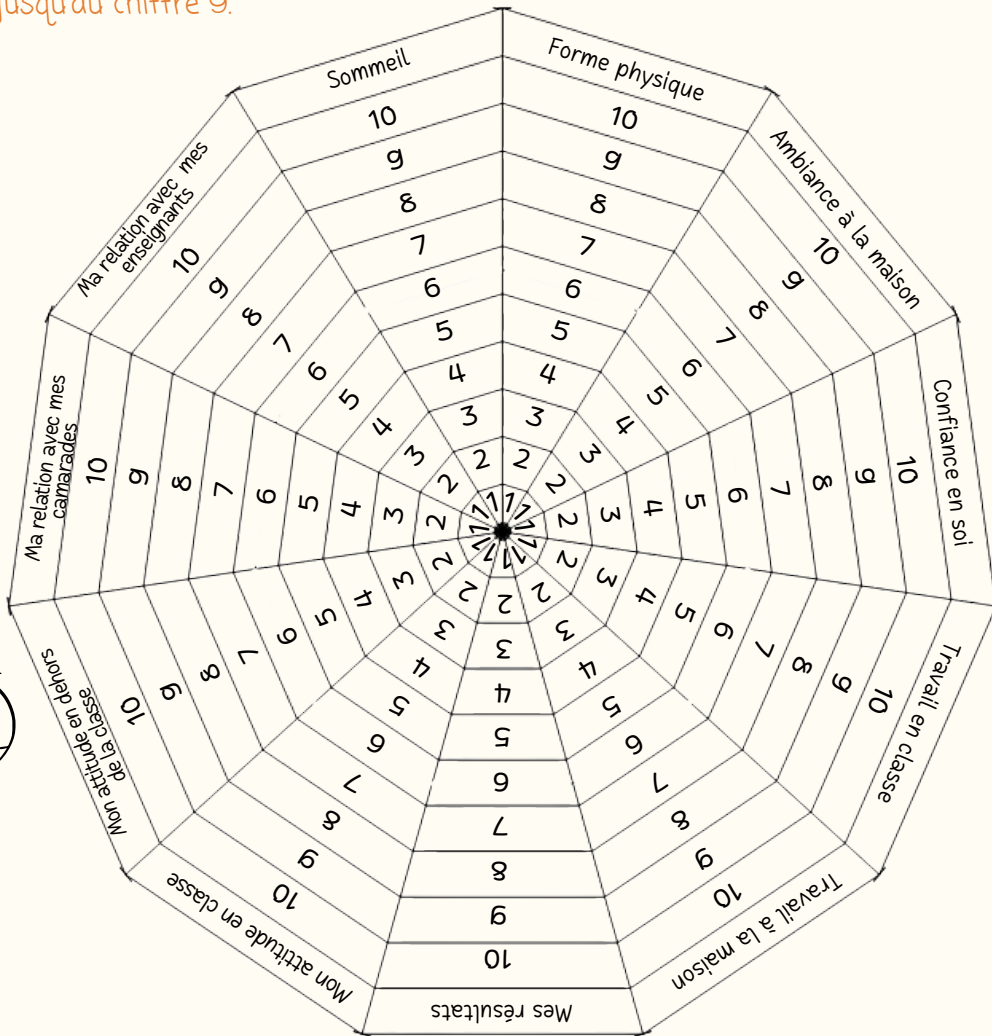
Objectif : ..... / 20

Objectif : ..... / 20

Objectif : ..... / 20

Pour chacun des thèmes suivants, positionne toi sur un échelle de 1 à 10, 10 étant la note maximale.

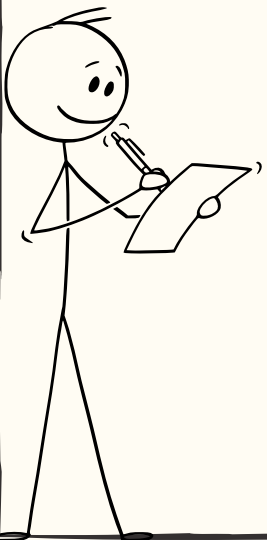
Ex : Je dors bien la nuit et je me sens plutôt reposé le matin > je colorie la colonne Sommeil jusqu'au chiffre 9.



Ce qu'il faudrait continuer

Ce qu'il faudrait modifier

Ce qu'il faudrait arrêter



# Bilan de période

Je recopie mes moyennes :

Français	Maths	Histoire Géo EMC	Anglais	LV2	EPS	Arts Plastiques	Musique	SVT	Techno	Physique Chimie

Moyenne Générale

Je dois faire des efforts en : .....

.....

.....

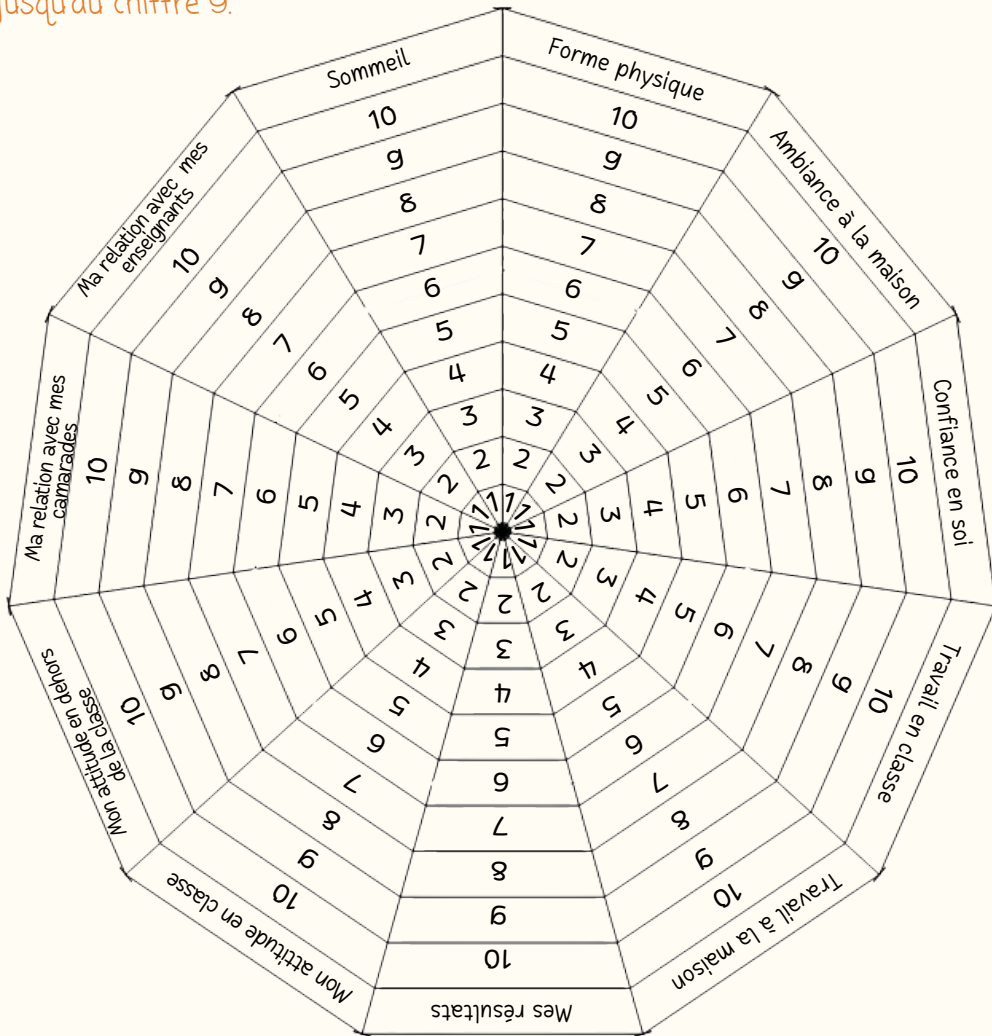
Objectif : ..... / 20

Objectif : ..... / 20

Objectif : ..... / 20

Pour chacun des thèmes suivants, positionne toi sur un échelle de 1 à 10, 10 étant la note maximale.

Ex : Je dors bien la nuit et je me sens plutôt reposé le matin > je colorie la colonne Sommeil jusqu'au chiffre 9.

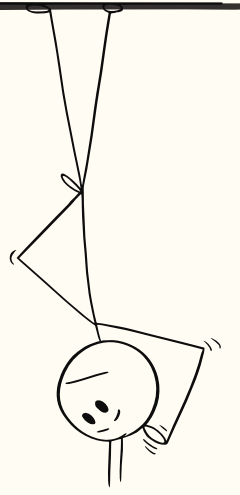


L'an prochain...

Ce qu'il faudrait continuer

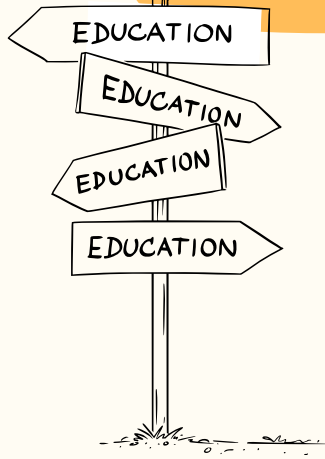
Ce qu'il faudrait modifier

Ce qu'il faudrait arrêter



NOTES

# Mon Orientation



Que peut-on faire après la 4ème ?  
Que peut-on faire après la 3ème ?  
Qui peut m'aider à choisir ?  
Est-ce que le DNB ( Diplôme National du Brevet) est obligatoire ?

Voici une liste de domaines de formations. Essaye de trouver un métier pour chaque domaine :

- Agriculture / Pêche .....
- Aménagement / Environnement .....
- Art .....
- Audiovisuel / Cinéma .....
- Bâtiment / Travaux publics / Architecture .....
- Coiffure / Esthétique .....
- Commerce .....
- Droit / Sciences politiques .....
- Economie / Gestion .....
- Enseignement .....
- Hôtellerie / Restauration / Tourisme .....
- Industrie .....
- Information / Communication .....
- Informatique .....
- Lettres / Langues .....
- Santé .....
- Secrétariat .....
- Sécurité / Prévention / Prévoyance .....
- Sciences .....
- Sciences humaines et sociales .....
- Social .....
- Sport .....
- Transports / Logistique .....

