

J'apprends à m'organiser



Un livre utile

Quelques conseils pour travailler dans de bonnes conditions :

- Bureau dégagé et directement éclairé
- Planning période affiché au bureau
- Un bon siège
- Portable éteint (ou mode avion)
- Dico à portée de main
- Je ne sors que les documents dont je vais avoir besoin



3 étapes pour être plus efficace dans son travail :

- Concentration
- Compréhension
- Mémorisation

Trouver sa méthode personnelle

Je fais 70% du travail en cours

Technique des 30 secondes =

avant de me mettre au travail, pendant 30 secondes,

- je me représente le travail à faire,
- je m'imagine en train de travailler,
- je me donne l'objectif de bien faire ce travail.

Participation en cours pour aider sa mémoire

Technique des 30 secondes à la fin du cours

Pour garder en mémoire quelques points importants du cours et/ou cibler ce qui n'a pas été compris afin d'y revenir plus tard.

Un outil pour ANTICIPER → le planning de la période

Pourquoi ?

- pour éviter le stress,
- pour mieux gérer son temps (libre et de travail),
- pour mieux se concentrer,
- pour être plus autonome.

Les écrans, c'est APRES les devoirs

4 règles

- fixer des temps **précis**
(ex : de 9h30 à 10h = fiches de révisions fractions)
- établir des **priorités** : certains travaux sont plus urgents
- **alterner** compliqué / facile, j'aime / je n'aime pas
- prévoir des **imprévus** (= moments vides dans le planning) pour pouvoir rattraper des retards

3 outils pour s'organiser

- ton agenda
- ton emploi du temps hebdomadaire
(celui de l'école convient si on rajouter une ou deux cases en-dessous de H7)
(surligne les moments où tu peux fixer des temps de travail)
- le planning de la période

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
H1					
H2					
H3	Révision	Révision	Révision	Révision	Révision
H4	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
H5					
H6	Révision	Révision	Révision	Révision	Révision
H7					

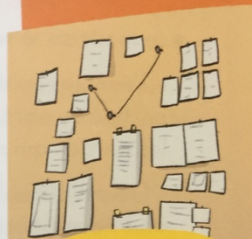
PERIODE 5 - du 27 avril au 26 juin							
avril							
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
27							
28							
29							
30							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
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							
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							
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							
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							
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							
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							
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							
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							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							

J'apprends à me préparer pour le brevet



Pourquoi ?

Passer le brevet, c'est comme passer des contrôles, à part qu'ils sont **regroupés**. Il n'y a donc pas de raison de s'angoisser ; d'autant que les notes sur l'année **comptent** plus dans l'obtention du brevet ! Il faut cependant le préparer... dès la rentrée en 3^e ! Ainsi les épreuves du brevet ne nécessiteront qu'une dernière révision.



Enfin, pour réussir son brevet, il suffit de se donner les moyens !



Comment ?

Les points essentiels

- Je comprends, j'apprends mes cours **au fur et mesure** de l'année pour utiliser au mieux ma mémoire et je fais les exercices.
- Je réalise des **fiches** si possible après chaque nouvelle leçon. Elles me permettront de réviser **plus vite** pour le brevet.
- Si je m'entraîne à bien comprendre les **consignes**, je n'aurai pas de problème le jour J.
- Je reste **en forme** en dormant 8 à 9 heures par nuit et en me couchant tôt, car c'est pendant le sommeil que le cerveau réorganise ce qu'on a appris. Le manque de sommeil est le premier responsable des problèmes de mémoire. Enfin je mange équilibré, car une nourriture trop riche en graisses fatigue.



À faire

- Comme pour tous les contrôles, je m'assure que je suis capable de **réciter** mes cours sans aucun document sous les yeux. Je vérifie que :
 - j'ai tout compris ;
 - je n'ai rien oublié ;
 - je suis au clair sur les éléments principaux : les dates clés, les formules, les définitions et le plan.
- Je m'assure que je suis capable d'**utiliser** mes connaissances pour répondre à des questions en refaisant les exercices faits en classe et pendant les contrôles sans regarder la correction.
- Je fais des **cartes mentales**.
- Je fais des **pauses** de façon régulière pendant les révisions (sieste de 20 min, repos de 5 min toutes les heures).
- Je me **détends**, par exemple en faisant un sport soft ou en écoutant de la musique ou en faisant de la relaxation, **Attention !** Peu de télévision, ni de jeux vidéo, car ils fatiguent beaucoup le cerveau.

À ne pas faire

- Me **cache** mes lacunes et mes points faibles. J'essaie plutôt de les combler.
- **Faire l'impasse** sur certains chapitres.
- Écouter les **rumeurs** quant aux sujets possibles.

Le coin Astuces

Pendant les révisions, je mets mon téléphone portable, si j'en ai un, en mode avion.

Je planifie mes révisions pour ne pas me laisser déborder

Il est bon de se créer un **emploi du temps** pour les révisions.

- Cela me permet de travailler régulièrement.
- C'est un bon moyen de voir ce qui me reste à faire.
- Il est plus facile de **varier** les matières : celles que j'aime et celles que j'aime moins. Il faut également varier les révisions et les entraînements.

Commencer les révisions dès les vacances de printemps permet de réviser plus calmement, sans stress, et de demander de l'aide aux profs ou aux copains si je ne comprends pas quelque chose.

Au vacances de printemps

- Je m'accorde **deux jours** pour respirer.
- **6 heures** par jour, deux jours par discipline.
- Je **reprépare** tous les cours et je **complète** mes fiches.
- Je vérifie que j'ai **tout** compris. Je commence à **mémoriser** les grandes lignes.
- Je fais les **exercices**.

En mai

- **Chaque soir** après la classe (1 à 2 heures) :
 - Je reprends chaque matière pour vérifier ce que j'ai appris.
 - J'apprends des détails en plus.
- **Le week-end**
 - Je me fais interroger par mes copains ou mes parents.
 - Je peux m'entraîner avec des annales sur des épreuves de brevet.

● Première et deuxième semaines :

- Je reprends tout plus rapidement : une matière par soir grâce aux fiches.
- Je fais des exercices et des cartes mentales.
- J'insiste sur les points que je connais mal.

● Troisième semaine :

- Je travaille chez moi, je revois tout très rapidement.
- Un jour par matière grâce à mes fiches.
- Le dernier week-end, je revois les points où je me sens plus faible.

La veille

- Je me **repose**, je me relaxe... pour que je sois le plus en forme possible.
- Je **prépare** mes affaires. Je vérifie que j'ai bien tout et que mes stylos « marchent ».
- Je **pense** à glisser dans mon sac :
 - ma pièce d'identité et ma convocation ;
 - des stylos et des cartouches de rechange ;
 - une règle ;
 - le matériel pour les maths (calculatrice, équerre...);
 - de quoi grignoter (un fruit, des fruits secs, un morceau de pain...) pour éviter le coup de fatigue ;
 - une bouteille d'eau !
- Je me **couche tôt**...