

Charte de vie de classe – Éducation aux médias et à l'information

- Lis la bande dessinée ci-dessous. Qu'en penses-tu ? Te reconnais-tu ?

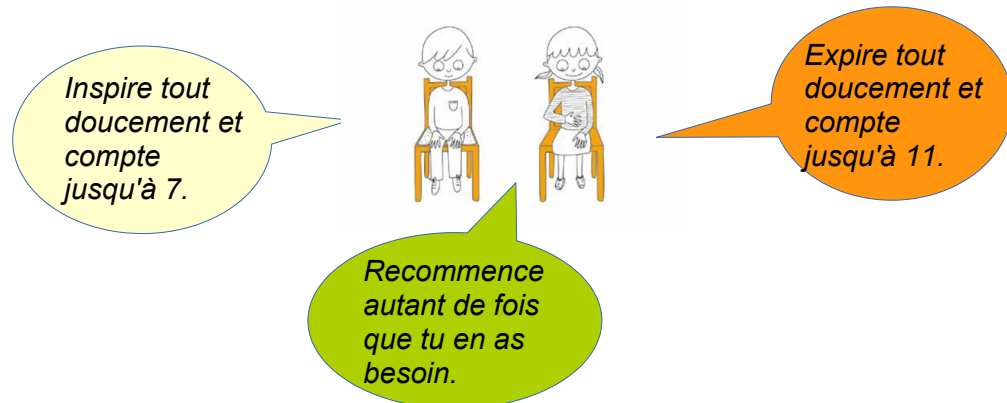


Create your own at Storyboard That

- En groupe, fais une liste de ce qui peut vous angoisser à l'école.
- Dédus-en une charte de vie de classe pour se sentir mieux au collège : réfléchis en groupe, à des règles de vie à adopter et à appliquer en classe. Sépare-ces règles en deux colonnes : J'ai le droit de / J'ai le devoir de...

Si, parfois, l'école t'inquiète, rassure-toi : dans ces moments, tu peux essayer de te détendre en utilisant une technique toute simple. Tu dois juste travailler sur ta respiration.

Découvre une technique toute utile : SEPT / ONZE



Tu te sens mieux maintenant ?

Tu peux faire cet exercice partout. En étant plus calme et serein(e), tu prendras confiance en toi et tu pourras encore mieux réussir à l'école.

Ne te laisse pas envahir par le stress, tu es bien plus fort que tu ne le penses !

Quand tu dois parler en cours, avant un contrôle ou tout simplement lorsque tu veux te sentir bien, souviens-toi de cette technique !

Charte de vie de classe – Éducation aux médias et à l'information

- Lis la bande dessinée ci-dessous. Qu'en penses-tu ? Te reconnais-tu ?

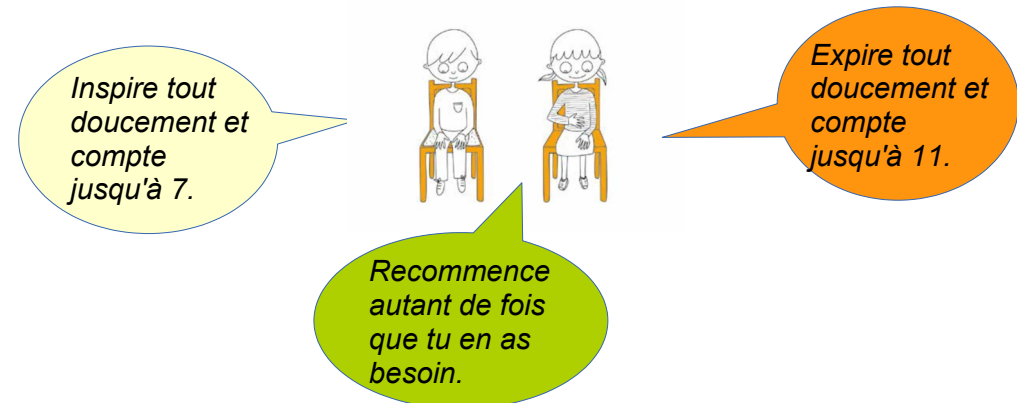


Create your own at Storyboard That

- En groupe, fais une liste de ce qui peut vous angoisser à l'école.
- Dédus-en une charte de vie de classe pour se sentir mieux au collège : réfléchis en groupe, à des règles de vie à adopter et à appliquer en classe. Sépare-ces règles en deux colonnes : J'ai le droit de / J'ai le devoir de...

Si, parfois, l'école t'inquiète, rassure-toi : dans ces moments, tu peux essayer de te détendre en utilisant une technique toute simple. Tu dois juste travailler sur ta respiration.

Découvre une technique toute utile : SEPT / ONZE



Tu te sens mieux maintenant ?

Tu peux faire cet exercice partout. En étant plus calme et serein(e), tu prendras confiance en toi et tu pourras encore mieux réussir à l'école.

Ne te laisse pas envahir par le stress, tu es bien plus fort que tu ne le penses !

Quand tu dois parler en cours, avant un contrôle ou tout simplement lorsque tu veux te sentir bien, souviens-toi de cette technique !

