

Réponse : Un adolescent a besoin de 9 à 10 heures de sommeil obligatoire. Le manque de sommeil pose des problèmes de concentration, de mémorisation.

Faire deviner l'expression « 9 à 10h de sommeil par nuit nécessaires aux apprentissages ».

Reformulation

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : boisson, fruit, laitage, céréales plutôt que gâteaux, coca et viennoiseries permet de rester vigilant et concentré toute la matinée tout en préservant sa santé.

Faire deviner l'expression « petit déjeuner équilibré obligatoire ».

Reformulation

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Indice : hygiène de vie

Réponse : valeur positive que l'on se reconnaît

1- Valeur positive que l'on se reconnaît
2- Anticipation de la réussite à venir
3- confiance en soi
Parmi ces 3 propositions, laquelle signifie « estime de soi ».

Question pure

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : c'est avoir envie de réussir et s'en donner les moyens, anticiper la réussite et le plaisir qu'on va en retirer.

Faire deviner l'expression « être motivé ».

Reformulation

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Indice : règles de base pour réussir

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Reformulation

Faire deviner l'expression « être autonome ».

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : organiser son travail, le planifier, le réaliser seul et savoir demander de l'aide si besoin. Pour être autonome, il faut se faire confiance.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Quelles sont les 2 conditions nécessaires au bon déroulement d'une matinée de travail ?

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : une nuit de sommeil de 9-10h et un petit déjeuner équilibré.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Vrai ou faux : l'une des 3 affirmations suivante est fausse

- 1- Durant le sommeil, notre cerveau consolide les informations apprises
- 2- Le sommeil aide à grandir
- 3- Le manque de sommeil pose des problèmes de concentration.

Réponse : faux.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Qui suis-je ?
Je sers à planifier ton travail et à t'organiser. Tu m'as toujours avec toi. Le mieux tu m'utilises, le mieux tu réussis. Tu dois m'utiliser avec précision et application.

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : l'agenda.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Qui suis-je ?
Je suis nécessaire au bon
déroulement de ta matinée et
utile à ta concentration. Je t'aide
à lutter contre la fatigue et tu ne
dois pas m'oublier.

Indice : hygiène de vie

Réponse : le petit déjeuner.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Je suis capable de m'organiser seul(e),
de planifier mon travail, de faire mes
devoirs seul(e) et demander des
explications si nécessaire. Je suis un
élève :

Brillant ? Autonome ? Malin ?
Organisé ?

Réponse : autonome.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Cite 3 objets qui ne doivent pas
quitter ton cartable.

Indice : règles de base pour réussir

Réponse : trousse, agenda, carnet de liaison.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Tu n'as pas compris ta leçon. Quelle
attitude dois-tu avoir ?

1- J'ai honte, je suis nul !
2- je laisse courir, ça ne tombera
pas le jour de l'évaluation
3- Voyons, quel adulte pourrait
m'aider ?

Réponse : se faire réexpliquer par un adulte
est indispensable.

Réponse : montrer un élève qui lève le doigt avec insistance face à une question de professeur.

Indice : règles de base

Mime l'expression « participer à l'oral ».

Mime

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : dessiner un bol de lait, un jus d'orange, un paquet de céréales, un fruit, une tartine beurrée...

Indice : hygiène de vie

Un petit déjeuner équilibré c'est-à-dire adapté à une matinée de travail.

Dessin

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : Dessiner une page d'agenda, un énoncé d'exercice et le rayer.

Indice : règles de base

Lorsque j'ai fini un devoir, je rayer sur l'agenda la consigne exécutée pour passer à la suivante.

Dessin

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : difficulté à se concentrer, fatigue, difficulté à raisonner.

Indice : hygiène de vie

Si tu ne prends pas de petit déjeuner, cite 2 effets négatifs et dérangeants pour ton travail scolaire (à l'exception de la sensation de faim).

Question pure

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Mime

Mime l'expression « réviser sa
leçon ».

Indice : règles de base

Réponse : montrer un élève qui mémorise une
leçon.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Reformulation

Faire deviner l'expression « avoir
confiance en soi ».

Indice : règles de base

Réponse : je sais que je peux y arriver, l'échec
ne me fait pas peur.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Trouver l'intrus parmi les propositions
décrivant une bonne estime de soi :

- 1- Je suis content de la façon dont
mon corps se développe
- 2- j'aime les travaux de groupe
- 3- les mauvais résultats me
découragent facilement.

Réponse : les mauvais résultats me
découragent facilement.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Citer 3 enjeux de l'école
(À quoi sert l'école ?) qui ne
soient pas apprendre à lire,
écrire ou compter.

Réponse : comprendre le monde qui nous
entoure, devenir un adulte et un citoyen,
devenir autonome.

Réponse : attentifs et impliqués.

Les professeurs attendent que les collègues en classe soient :

- 1- calmes et silencieux
- 2- survoités et bavards
- 3- attentifs et impliqués
- 4- désinvoite et bougons.

Question pure

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : 1h à 1h30 tous les soirs.

Les professeurs attendent que les collègues travaillent :

- 1- 15 à 20 minutes tous les soirs
- 2- 20 à 30 minutes tous les soirs
- 3- 30 à 45 minutes tous les soirs
- 4- 1h à 1h30 tous les soirs.

Question pure

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : être capable de restituer les 5 expressions sans hésitation, peu importe l'ordre.

Mémoriser en 20 secondes la liste suivante :

Manger équilibré/dormir suffisamment/savoir mémoriser/réviser régulièrement/avoir confiance en soi.

Memory

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : être capable de restituer les 6 mots sans hésitation, peu importe l'ordre.

Mémoriser en 20 secondes la liste suivante :

Autonomie/confiance/estime de soi/motivation/concentration/Réussite.

Memory

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Les professeurs attendent qu'en
expression écrite les collégiens
produisent des phrases :

- 1- L.....
- 2- C.....
- 3- C.....

Réponse : listibles, complètes, correctes.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Quand est-il préférable de faire ses
devoirs et réviser ses leçons ?

- 1- Régulièrement aux mêmes horaires
- 2- N'importe quand tant qu'ils sont
faits
- 3- Avant les évaluations.

Réponse : régulièrement aux mêmes horaires.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Parmi ces propositions concernant une
estime de soi basse, laquelle est
souvent fausse :

- 1- des attitudes de rejet de l'école
- 2- des réussites attribuées à la chance
- 3- une participation orale dynamique.

Réponse : une participation orale dynamique.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Question pure

Parmi ces propositions concernant
l'échec, laquelle est vraie :

- 1- l'échec est formateur
- 2- l'échec est une perte de temps
- 3- l'échec ne concerne que les mauvais
élèves.

Réponse : l'échec est formateur.

Réponse : agenda, carnet de liaison, trousse.

Indice : règles de base

Faire deviner les éléments qui ne doivent pas quitter le cartable.

Dessin

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : mimer un élève qui ne comprend pas, fronce les sourcils, puis qui lève le doigt pour demander de l'aide.

Indice : règles de base

Faire deviner l'obligation suivante : « demander de l'aide quand on ne comprend pas ».

Mime

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : la résignation c'est le fait de renoncer, une absence de combattivité.

Indice : estime de soi

Faire deviner l'une des caractéristiques d'une image de soi dévalorisée : la résignation.

Mime

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Réponse : la réussite est la suite logique de stratégies à mettre en place.

Parmi ces propositions concernant la réussite, laquelle est vraie :
1- la réussite est réservée à une élite
2- la réussite est la suite logique de stratégies à mettre en place
3- la réussite est affaire de chance.

Question pure

Étape 1
Règles de base, confiance et motivation.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Reformulation

Faire deviner l'expression
« planifier son travail ».

Indice : règles de base

Réponse : Planifier son travail, c'est prévoir,
anticiper, organiser son travail.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Mime et/ou dessin

Faire deviner les bonnes attitudes
face au sommeil :

1- lire un livre avant de s'endormir
2- se coucher toujours à la même
heure.

Réponse : s'allonger en lisant un livre puis
bailer. Regarder sa montre en s'allongeant et
montrer 20h30 sur une montre dessinée.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Mime et/ou dessin

Faire deviner « la réussite
procure du plaisir ».

Indice : conséquence de la réussite

Réponse : mimer un enfant au travail qui
réussit un exercice puis son bonheur face à
cette réussite.

Étape 1
Règles de base, confiance et
motivation.

Reformulation

Faire deviner la phrase à ne plus
jamais prononcer « je suis nul ».

Indice : règles de base

Réponse : dire « je ne comprends rien ».