

C'est la
Rentrée

2024 – 2025 au Lycée

Je suis bien...

...dans ma tête

...dans mes cours



...dans mes baskets

BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS

C'est le moment idéal pour te fixer de nouveaux objectifs et adopter une ligne de conduite pour ton entrée en 1ere secondaire.

Voici quelques suggestions pour t'aider à passer une super année !



1. Bien dormir

Tu as besoin de dormir suffisamment la nuit (au moins 8h) pour éviter la somnolence en classe.

Un bon sommeil réparateur influencera tes capacités physiques et intellectuelles.

Pour cela, il te faudra programmer un emploi du temps pour instaurer :

- un moment pour te divertir et te défouler (TV, jeux vidéo, sport...),
- une tranche horaire pour faire tes devoirs, repas, brossage de dents, une petite lecture ;
- une heure fixe et régulière pour te coucher.

2. Préparer un petit-déjeuner nutritif

Tu commences ta journée avec ton petit-déjeuner qui est une base indispensable pour mener à bien tes activités.

(Il pourrait se composer d'œufs, de céréales froides ou chaudes, de pain complet, yaourt, fruits frais, jus de fruits pressés.

Ils te permettraient de faire le plein d'énergie et de vitamines)



3. Avoir une bonne organisation et gérer son emploi du temps

- Planifie ton travail scolaire et tes activités extrascolaires ;
- détermine tes priorités et respecte-les.
Par exemple, un exercice à rendre dans une semaine ne doit pas attendre d'être fait la veille ;
- organiser ton temps est une qualité qui t'accompagnera tout au long de ta vie.





4. Adopter des activités physiques régulières

Le sport et les activités physiques (par ex : promener ton chien, jouer dans ton jardin...) t'aideront à être en forme et en bonne santé et réduiront le stress et l'anxiété.

Mais attention ! Tu dois veiller à un juste équilibre entre le travail scolaire et les activités sportives pour éviter les risques de fatigue car le repos et la détente te seront également nécessaires.

5. Préparer et contrôler ses affaires la veille

Tu devras t'assurer que ton cartable soit complet. Évite de chercher un cahier perdu ou un vêtement égaré le jour-même ; cela ne pourra que t'énerver.

Sois organisé et efficace ! Pour cela, prépare ta mallette et tes vêtements avant de te coucher.



- Ne pas arriver en retard

Pour cela, il te faudra programmer l'heure du coucher, avoir un bon sommeil et fixer un réveil régulier.

C'est tellement plus agréable de pouvoir prendre son temps pour le petit-déjeuner et arriver à l'heure. Ainsi, tu auras le temps de dire bonjour à tes copains.

6. Être actif et attentif en classe

Tu retiendras une bonne partie de tes cours en écoutant attentivement ton professeur et en évitant les bavardages inutiles.



- **Être assidu et présent à tous les cours**

La présence à tous les cours est indispensable. De trop nombreuses absences diminuent drastiquement tes chances de réussite. La ponctualité est recommandée et au cas où tu raterais un cours, à toi de te remettre en ordre en demandant à tes copains de t'aider (Teams) ou à ton professeur ou encore en te rendant à l'atelier

« Remise en ordre » (accessible tous les jours au D105 de 12h05 à 12h50).

N'oublie pas de récupérer les feuilles distribuées par tes professeurs lors de ton absence. Tu les trouveras dans la farde des « absents » (dans ta classe, sur le bureau du professeur).

7. Fixer des objectifs et créer un espace de travail pratique.

Pour cela, il te faudra adopter une méthode de travail quotidienne et régulière.

Un espace de travail bien rangé est plus efficace que de travailler par terre devant la télévision ! En outre, tu devras ranger soigneusement tout ton matériel scolaire dans un même endroit, cela te permettra de ne pas perdre de temps inutile à le rechercher.



COMMENT PUIS-JE ETUDIER MES COURS ?

Voici quelques conseils donnés par tes professeurs pour tous tes cours :

- lorsque tu reçois une interrogation, veille à la corriger en vert ;
- si tu ne comprends pas une erreur, pose la question à ton professeur ;
- pour confirmer ta compréhension, effectue des exercices supplémentaires.

MATHEMATIQUES

- Ne te contente pas de relire les exercices vus en classe mais refais-les ;
- surligne en fluo les exercices que tu ne comprends pas pour pouvoir poser la question à ton professeur au cours suivant ;
- étudie la théorie régulièrement au fur et à mesure que la matière est vue en classe ;

FRANÇAIS

1. Écoute attentivement les consignes en classe. Ainsi, tu pourras participer au cours et essayer de répondre aux questions ;
2. planifie et organise ton travail à domicile ainsi que tes lectures (les romans par ex. en utilisant un calendrier) pour ne pas oublier les échéances des devoirs et interrogations ;
3. étudie les fiches-synthèses : elles t'aideront pour tes devoirs et interrogations ;
4. relis chaque semaine ce qui a été vu en classe et n'hésite pas à poser des questions à ton professeur pour les points non compris.
 - En ce qui concerne les romans que tu devras lire :
 - évite de te les procurer à la dernière minute ;
 - en lisant un peu tous les jours, tu éprouveras du plaisir à retrouver tes héros le jour suivant ;
 - prends des notes pendant ta lecture, cela te permettra de mieux préparer ta fiche par la suite.
 - Afin de faciliter ton étude, tu peux réaliser tes propres fiches de synthèse.

NEERLANDAIS ET ANGLAIS DE BASE

- J'étudie régulièrement le vocabulaire (Woordenschat/Vocabulary) au fur et à mesure de l'avancement, ce qui veut dire que je suis capable de le traduire d'une langue à l'autre, de l'orthographier et de l'utiliser dans différentes situations.
Pour ce faire :
 - je lis et j'écris et je répète les mots plusieurs fois ainsi que les expressions difficiles ;
 - J'écris, encore et encore, les mots/expressions en même temps que j'écoute mes QR codes ;
 - je cache une langue et je retrouve l'équivalent dans la seconde langue ;
 - je refais régulièrement les activités faites en classe.
- J'étudie mes règles de grammaire et je m'entraîne à refaire les exercices qui s'y rapportent.
- Une fois ces outils maîtrisés, je refais les activités d'audition, de lecture, d'expression orale et écrites du cours.
- Je m'interroge sur ce que mon professeur pourrait me poser comme questions, dans quelle(s) situation(s) je pourrais avoir besoin de ces outils...
- Je n'oublie pas d'être super attentif en classe afin d'emmagasiner un maximum de choses avant de rentrer à la maison.
- Quant à l'oral ou l'écrit, je te conseille de faire un plan avec les idées que tu vas exprimer (tu verras, ce sera beaucoup plus facile).



SCIENCES

- Veille à ne pas te contenter de relire tes exercices mais refais- les systématiquement ;
- ainsi, tu pourras poser des questions de retour en classe ;
- en regardant les vidéos explicatives (Allo Prof sur You Tube) ;
- l'application en ligne « PHET » te sera très utile pour le cours de Sciences mais de Mathématiques également ;
- pour vérifier ta compréhension de certains points, tu pourras demander des exercices supplémentaires à ton professeur.

Mme LAROCHE (préparation d'une interrogation en Sciences)

Chaque fois qu'une interrogation est prévue, Mme Laroche :

- passera en revue les pages concernées ;
- te fera noter le signe « attention » et « à étudier » ;
- t'expliquera ses attentes pour chaque point de matière (tu recevras une feuille verte « objectifs » en début de chaque chapitre) ;
- te conseillera toujours de refaire les exercices vus en classe ;
- tu auras toujours une semaine pour étudier ;
- pour cela, elle te conseillera de commencer dès le week-end (ce qui te permettra de poser éventuellement les dernières questions sur les points de matière non compris).

LATIN

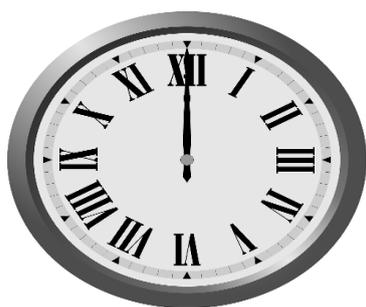
Nous avons 3 règles d'or :

- **Compréhension** : pose toutes les questions nécessaires à la bonne compréhension des notions avant de réaliser ton travail ou ton étude ;
- **Organisation** :
 - n'attends pas la dernière minute pour effectuer tes travaux ;
 - organise ton travail en le divisant en plusieurs étapes ;
- répète 3 fois ton étude (1^{ère} fois en classe ; 2^{ème} fois première étude divisée en étapes ; 3^{ème} fois en révisant la globalité) ;
- **Régularité** :
 - respecte les échéances données par ton professeur ;
 - investis-toi bien tout au long de l'année.

EDUCATION ARTISTIQUE (MUSIQUE)

- Veille bien à avoir ton cours en ordre en collant les documents dans le cahier lorsque ton professeur le demande ;
- participe aux activités proposées ;
- sois respectueux du travail des autres ;
- entraîne-toi à la maison sur le répertoire travaillé en classe.

SURVEILLANTS-EDUCATEURS



- Veille à arriver à l'heure à l'école (sauf retard des bus ou embarras de circulation).
- Vérifie, avant de quitter la maison, que tu as bien emporté :
 - ton journal de classe (comme le reste de ton matériel) ;
 - ton repas de midi ainsi que tes collations ;
 - ta tenue de sport (que tu rapporteras à la maison pour la lessiver).
- **Voici quelques précisions importantes :**
 - tu as peut-être un GSM, tu ne pourras ABSOLUMENT PAS l'utiliser pendant ta journée à l'école. En cas de souci, tu ne dois pas te tracasser, tu viens dans notre bureau et nous t'aiderons à trouver une solution à ton problème ;
 - adapte ta tenue vestimentaire à ta journée à l'école (pas de pantalon troué, de T-shirt trop court, d'épaules dénudées.....) ;
 - veille à bien t'organiser selon ton horaire de la journée car une fois que tu auras quitté ta classe pour la récréation ou ton temps de midi, tu ne pourras plus y retourner pour y récupérer soit ta boîte à tartines, soit ton sac de gym) ;
 - respecte la propreté de ton école en jetant les déchets dans les poubelles prévues à cet effet.

RECAPITULATIF DE POCHE A UTILISER

SANS MODERATION

Je suis bien...

...dans mes cours

...dans ma tête



...dans mes baskets

1. Je suis bien dans mes baskets

- Je dors suffisamment ;
- Je mange sainement (déjeuner, collations, dîner, ...) ;
- Je bouge (je m'aère, je limite mon temps d'écran de 1h à 1h30/jour).

2. Je suis bien dans mes cours

- Je m'organise (j'ai mon matériel dans tous mes cours, je planifie mon travail) ;
- J'apprends et j'étudie (je dois être attentif en classe) ;
- Je me remets en ordre dès que je reviens d'une absence ;
- Je fais attention aux conseils de mes professeurs : ils sont très judicieux !

3. Je suis bien dans ma tête

- Je suis un adolescent et j'éprouve des émotions que j'apprends à les gérer et je respecte les autres (tant élèves qu'adultes) ;
- Je me fais aider par mes parents, par mes surveillants-éducateurs, par mes professeurs, par une aide de l'école dont le PMS)

Nous te souhaitons une très belle année parmi nous.



L'équipe éducative du Lycée