

ESTIME DE SOI

Lorsque tu fais des efforts et que tu vis des succès,

- ◇ entretiens un langage intérieur positif,
- ◇ accepte les commentaires positifs,
- ◇ sois fier de tes réussites,
- ◇ accepte d'avoir des limites et transforme-les en défi.

Afin d'apprendre à te connaître,

- ◇ prends en note, dans un journal personnel, tes forces, tes défis et les moyens que tu utiliseras pour réaliser tes défis,



- ◇ permets-toi de faire des erreurs,
- ◇ questionne les gens de ton entourage sur leurs rêves et leurs passions,

- ◇ exprime tes rêves, tes passions et tes craintes.



RÉALISATION DE SOI

Pour t'aider à organiser ta mémoire,

- ◇ utilise tes aide-mémoire,
- ◇ développe une méthode de prise de notes (ex.: crayons de couleur),
- ◇ organise tes notes de cours de façon à catégoriser l'information.



Aménagement de l'espace de travail,

- ◇ mets tes crayons dans un étui,
- ◇ utilise un cartable ou une couleur par matière,
- ◇ structure ton cartable par des index séparateurs,
- ◇ apporte seulement le matériel nécessaire en classe.



Pour développer des méthodes de travail efficace

- ◇ fais-toi des listes de tâches,
- ◇ utilise ton agenda.



4671, rue Principale
Saint-Félix-de-Valois
J0K 2M0
450 758-3500

CONDITIONS GAGNANTES




FEUILLET DE L'ÉLÈVE
AU SECONDAIRE

BESOINS PHYSIOLOGIQUES

- ◆ Adopte la position d'écoute qu'on a enseignée pour être concentré sur la bonne cible.

- ◆ Pour éliminer les tensions et permettre une meilleure attention, respire par le nez, couche-toi à une heure raisonnable, bouge et dépense ton énergie en dehors de la classe enfin, profite au maximum de ton cours d'éducation physique .



- ◆  Pour maintenir l'hydratation, bois régulièrement de l'eau.

- ◆ Pour favoriser ton bien-être physique, assure-toi de dormir entre 8 et 10 heures par nuit, nourris-toi bien et porte des vêtements confortables et convenables.



PLAISIR ET SÉCURITÉ

Afin d'organiser ton temps de façon plus efficace,

- respecte les routines établies,
- fais-toi des notes du déroulement de ta journée,
- planifie tes activités (école, travail, amis, etc.),
- utilise tes outils de gestion de temps (agenda).

Pour participer à un climat de classe favorable aux apprentissages,

- salue l'enseignante ou l'enseignant à ton arrivée,
- participe à l'élaboration des règles de fonctionnement,
- respecte les règles,
- assume tes conséquences, lorsque tu en as.

Pour être disponible aux apprentissages,

- implique-toi dans les activités parascolaires,
- dénonce les situations inacceptables que tu vois ou que tu vis,
- répare les torts que tu peux causer.

Pour mieux comprendre et respecter les attentes,

- participe à l'élaboration du code de vie,
- assume les conséquences de tes choix,
- respecte les règles de fonctionnement de la classe,
- réfère-toi au code de vie si tu n'es pas certain de faire un bon choix,
- assure-toi de bien comprendre le code de vie et demande des clarifications au besoin.

BESOINS D'APPARTENANCE

Afin de favoriser ton engagement au sein du groupe,

- ◇ accepte que ton enseignante ou ton enseignant te donne de l'attention,
- ◇ réponds à son accueil.



Pour créer des liens et faire partie de la collectivité,

- ◇ développe ta capacité à coopérer,
- ◇ respecte les autres en gestes et en paroles même si tu n'es pas d'accord,
- ◇ lorsque tu critiques, assure-toi que c'est constructif et que ça ne dénigre pas le travail de l'autre,
- ◇ parle en « je »
- ◇ suggère des projets.

Pour contribuer à établir une bonne relation maître-élève,

- ◇ sois respectueux envers elle ou lui,
- ◇ verbalise tes insatisfactions en dehors des moments de colère.
- ◇ conviens avec ton enseignante ou ton enseignant des moments pour discuter avec elle ou lui.

