

PETIT GUIDE D'AIDE AU TRAVAIL PERSONNEL



J'ORGANISE MA JOURNEE DE TRAVAIL



➤ Je garde une bonne hygiène de vie :

- je maintiens des horaires de lever/coucher/repas réguliers : pas question de traîner en pyjama toute la journée,
- je mange bien,



- je dors bien,



- je fais les exercices physiques proposés par les professeurs d'EPS,

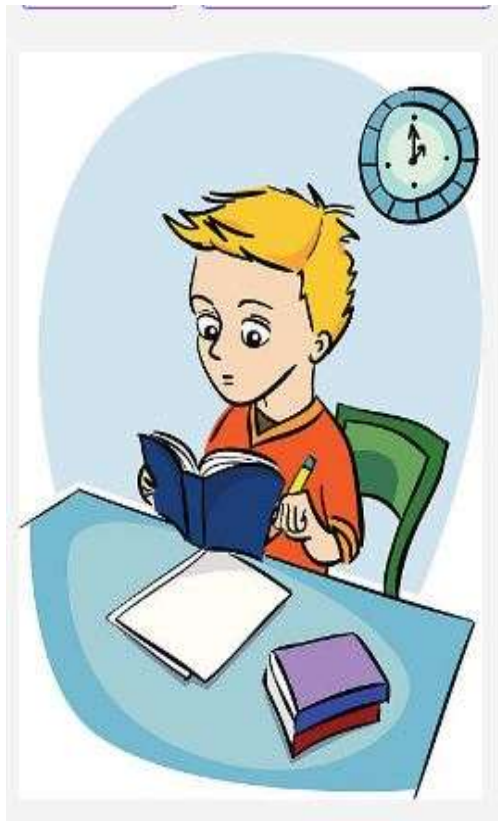


- je ne passe pas un temps infini sur les écrans : je m'impose un couvre-feu de connexion.

- Je m'installe dans un endroit calme pour travailler : pas dans la chambre de ma petite sœur ni à côté de la télé allumée et j'éloigne tous les distracteurs : téléphone portable, tablette, animaux de compagnie. Pas question de céder aux PAM : Passer à Autre chose de Mieux car les tentations ne manquent pas.



- Mon bureau doit être bien rangé : pas de temps perdu à chercher mes affaires et j'ai préparé tout ce dont j'aurai besoin avant de commencer. Je prévois notamment une feuille pour noter les idées parasites qui m'empêcheraient de me concentrer sur ma tâche.
- Je veille à alterner:
 - les tâches faciles et difficiles,
 - celles qui me demandent une grande attention (exercice de maths, préparation d'une dictée...) et celles que je peux réaliser en étant moins concentré (coloriage d'une carte en géographie, d'un schéma en SVT),
 - les travaux de réflexion et ceux de mémorisation



- Je me fixe un temps pour faire chaque tâche et je m'efforce de m'y tenir. Je peux utiliser un minuteur.
- Je me concentre sur une seule tâche. Si elle est très complexe, je la divise en sous-tâches.
- Je me ménage des pauses de 10 minutes maximum, toutes les heures.
- Je vais jusqu'au bout de chaque tâche sauf si je suis vraiment fatigué et que je n'arrive plus à réfléchir ou à mémoriser. Si c'est le cas, je fais une courte pause



- Je me fixe des objectifs facilement atteignables et je me prévois une récompense si je les réalise : faire ce que je rêvais de faire avant de me mettre au travail : regarder mes SMS, appeler un ami, faire un tour dehors, grignoter, écouter ma radio préférée... Cela m'aide à me motiver.



- Je fais un carnet de bord/ de suivi de mes apprentissages : j'écris chaque jour le travail scolaire que j'effectue. Je peux écrire un commentaire pour chaque travail réalisé ou non. Je peux communiquer régulièrement ce document à mon professeur principal afin qu'il puisse le transmettre aux autres professeurs, pour m'aider et me soutenir dans mon travail

Date :		
Matière	Travail à réaliser	Remarques : travail commencé, terminé, méthodes utilisées, difficultés rencontrées...