



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR

1. Objectifs du thème

- Ce thème vise à aider les élèves à s'organiser le plus judicieusement possible. Il s'agit de les rassurer et de leur donner des pistes facilement utilisables au quotidien.

2. Quelques fondements théoriques

- Tous les spécialistes s'accordent sur le fait qu'il est nécessaire pour les jeunes d'avoir un équilibre entre les différents types d'activités (intellectuelles, manuelles, sportives, ludiques, ...) mais il leur faut trouver le bon dosage, compatible avec les exigences du CO. C'est aux parents mais aussi aux enseignants, de les aider à répartir leurs activités en fonction de leur travail afin de réussir leur année et de s'épanouir.
- Les élèves ont souvent du mal à se projeter dans l'avenir (qui en fonction de la maturité est de plus en plus lointain). Ils n'aiment pas regarder en arrière, vers le passé, ce qui peut se traduire par un refus de se relire, de corriger ou de prendre le temps de réfléchir. Ils sont dans l'immédiateté, l'impulsivité souvent valorisées dans les films, les jeux vidéos ou l'informatique.
- Une prise de conscience des rythmes de vigilance est nécessaire. Ainsi la courbe de Lehmann donne des indications, valables pour la quasi-totalité des personnes de la disposition au travail en fonction de l'activité cérébrale ; il existe deux pics d'efficacité dans la journée : de 8 heures jusqu'à midi, puis entre 15 heures et 19 heures. La période la moins propice aux apprentissages et aux performances mentales se situe entre 12 h et 15 h, repas copieux ou non. Parallèlement, il existe des bons et des mauvais jours. Les performances sont progressives en début de semaine (reprise lente le lundi matin) avec un pic en milieu (pas forcément le mercredi matin où la perspective d'une après-midi de congé diminue l'efficacité) avant de diminuer en fin de semaine (le vendredi après-midi est souvent peu productif).

3. Conséquences pédagogiques

- Les enseignants sont souvent confrontés à des élèves qui ne parviennent pas à s'organiser dans leur travail. Pour certains, les activités extrascolaires, dévoreuses de temps, sont plus importantes que l'école et parfois se terminent tard.
- Il s'agit de leur faire prendre conscience de l'importance d'organiser son temps pour réussir le travail personnel et qu'ils ont des rythmes très différents les uns des autres.
- Le tableau d'organisation de la semaine permet aux élèves de visualiser leur organisation personnelle. En cas de difficultés, il pourra servir de base à la discussion avec les parents afin d'aider l'élève. Il permet de cibler les problèmes.

4. Suggestions d'activités

1. **Première option** : dans un premier temps, l'enseignant fera remplir aux élèves le questionnaire (fiches-élèves 1 pages 1 et 2) : avec la prudence qui s'impose, il pourra effectuer une mise en commun sur les habitudes respectives de chacun, avec avantages et inconvénients.
2. **Seconde option** : la première activité du chapitre 5 d'Energie 6, « Organiser ta semaine » peut aussi servir d'introduction. Son intérêt est de présenter des situations fictives. Les erreurs ne sont pas celles des élèves, mais elles permettent des comparaisons avec leur façon de s'organiser. Par ailleurs, le support visuel permet une meilleure compréhension. Les élèves doivent faire preuve d'esprit critique, mais sans jugement par rapport aux pratiques des camarades de classe. L'enseignant les incitera à être ensuite objectifs vis-à-vis d'eux-mêmes.
3. Sur le tableau d'organisation (fiche-élèves 1 page 3), ont été indiquées les heures de sommeil ; en effet, certains élèves ne dorment pas assez (l'idéal vers 12-14 ans étant entre 8 et 10 heures) et si, à cela, s'ajoute un déjeuner trop léger, les « coups de pompe » et les absences d'attention sont inévitables. La première ligne est laissée vierge afin que le tableau puisse être utilisé par tous, les heures de réveil étant très disparates au sein d'un même CO ! En le relevant, l'enseignant aura une meilleure connaissance de ses élèves ; au besoin, il pourra ensuite négocier avec chacun un contrat avec des objectifs personnalisés. Il s'agit de leur faire comprendre qu'il ne s'agit pas d'interférer dans leur vie privée mais de les aider à être plus performants en classe d'une part en travaillant aux moments opportuns et d'autre part en évitant les plages de travail trop longues (réf. au thème "la mémoire".) La fiche-élèves 3 recense quelques conseils utiles.
4. La fiche-élèves 2 permet à chacun d'évaluer, l'espace d'une semaine, le temps consacré aux tâches à domicile.
5. Le tableau du matériel (fiche-élèves 4) ou celui d'Energie 6 (chap.2) pourra être distribué aux élèves dont les oublis sont fréquents.
6. Dans l'ouvrage, « *Les études dirigées pour apprendre* », l'auteur propose une série de fiches, souvent élaborées dans des établissements français, qui sont autant de pistes pour répondre aux élèves en fonction de leurs besoins (différenciation).

5. Sources

Ouvrage	Auteur	Collection	
« <i>Energie 6, Méthodologie 6^e</i> »	G. Bonnichon et D. Martina	Magnard, Collège	Ch.5, 2
« <i>Les études dirigées pour apprendre</i> »	H. Przesmycki	Hachette/éducation	P.146-150, p.160-170
« <i>La vie de Collège, galère ou régale, à vous de choisir</i> »	F. Chaze	États d'âmes, Nathan	P.43-45, 58-59
« <i>Stress, Attention, Action</i> »	B. Tronkiem	Nathan/Pédagogie	Ch.2, 3
" <i>Les rythmes de l'enfant et de l'adolescent</i> "	H. Montagner	Stock	

6. Annexes

- Fiches élèves 1 à 4

S'ORGANISER POUR REUSSIR

A. QUESTIONNAIRE SUR TES HABITUDES.

Mets une croix dans la case correspondante ou réponds sur les lignes.

1) Utilises-tu ton plan horaire ? Oui Non

Si oui : un peu

souvent

tous les jours

autres réponses : _____

2) As-tu assez de temps pour faire ton travail scolaire à la maison ? Oui Non

Si non, pourquoi ?

3) T'arrive-t-il de ne pas faire le travail demandé ? Oui Non

Si oui, pourquoi ?

4) T'arrive-t-il d'oublier ton matériel ?

Jamais

de temps en temps

souvent

5) Commences-tu par le travail le plus difficile ? Oui Non

6) À quel moment prépares-tu ton sac ?

En vitesse, avant de partir le matin

Tranquillement, le matin

Le soir après avoir fait ton travail

Le midi

Autre réponse : _____

7) Utilises-tu un "outil", une aide pour préparer ton sac ?

8) Manques-tu parfois de temps pour faire tes devoirs ?

Jamais

de temps en temps

souvent

9) Combien de temps, à peu près, passes-tu à faire ton travail ?

	moins d'une demi-heure	entre une demi-heure et une heure	entre une heure et deux heures	si plus de deux heures, précise.
lundi				
mardi				
mercredi				
jeudi				
vendredi				
samedi				
dimanche				

- 10) À quelle heure te couches-tu le soir ?
 - les jours d'école : _____
 - le week-end : _____
- 11) Que fais-tu pour apprendre une leçon ? _____

Questions en vrac

- 12) En semaine, combien de temps dors-tu en moyenne par nuit : 7 h 8 h 9 h 10 h 11 h
- 13) Fais-tu ton travail à la dernière minute ? Oui Non
- 14) Pendant le week-end, réserves-tu une demi-journée ou un temps pour le travail scolaire ? Oui Non
- 15) Penses-tu à vérifier le temps que tu passes à travailler ? Oui Non
- 16) Arrives-tu à rester sur un seul travail sans te disperser sur d'autres activités ? Oui Non
- 17) Pendant le week-end, penses-tu à ranger tes affaires, à préparer la semaine suivante ? Oui Non
- 18) Regardes-tu souvent la télévision avant 20h30 ? Oui Non après 20h30 ? Oui Non
- 19) Peux-tu t'isoler pour travailler dans le calme ? Oui Non
- 20) Quelqu'un vérifie-t-il ton agenda ou ton travail ? Oui Non
- 21) Travailles-tu souvent en regardant la télévision ou en écoutant de la musique ? Oui Non
- 22) Tes classeurs et tes cahiers sont-ils à jour et bien tenus ? Oui Non
- 23) Prends-tu un temps de repos après les cours avant de faire ton travail ? Oui Non
- 24) Prends-tu du temps pour faire des révisions même si tu n'as pas d'examens ? Oui Non
- 25) Fais-tu les exercices difficiles le soir avant de te coucher ? Oui Non
- 26) Notes-tu ce que tu n'as pas compris pour le demander au professeur ? Oui Non
- 27) Travailles-tu après 21 h ? Oui Non
- 28) Sais-tu quand il faut t'arrêter de travailler pour te reposer ? Oui Non
- 29) Trouves-tu facilement ce que tu cherches dans un dictionnaire, une encyclopédie, un atlas ? Oui Non
- 30) As-tu une chambre ou un coin où tu peux travailler dans le calme et te concentrer ? Oui Non
- 31) Sur ton bureau, il y a beaucoup de choses : livres, papiers, cahiers, ... ? Oui Non
- 32) Prends-tu le temps de reprendre certains travaux pour les corriger et les améliorer ? Oui Non
- 33) Manges-tu suffisamment le matin ? Oui Non
- 34) As-tu l'impression d'avoir suffisamment de temps pour tes loisirs ? Oui Non

TABLEAU DE GESTION DE TA SEMAINE

Complète le tableau suivant afin de savoir si tu as du temps pour travailler, pour jouer, pour te distraire, pour te reposer.

1. Si tu te lèves avant 7 h, écris l'heure sur la première ligne du tableau.
2. Colorie en bleu ton temps de sommeil.
3. Colorie en vert les repas (s'ils durent seulement une demi-heure, sépare en deux la case correspondante).
4. Colorie en orange le temps nécessaires à tes trajets (domicile / école ; domicile / activité extra-scolaire).
5. Colorie en rouge le temps de cours (récréations comprises).
6. Colorie en jaune le temps consacré à tes activités extra-scolaires régulières (sport, musique, danse, ...).
7. Colorie en violet le temps que tu passes, régulièrement, devant la télévision ou à jouer sur l'ordinateur.
8. Restent en blanc les moments de temps libre pendant lesquels tu pourras travailler, voir les copains, ...
Il s'agira alors de choisir les meilleurs moments pour travailler! Colorie-les avec des hachures rouges.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
7 h							
8 h							
8 h							
9 h							
9 h							
10 h							
10 h							
11 h							
11 h							
12 h							
12 h							
13 h							
13 h							
14 h							
14 h							
15 h							
15 h							
16 h							
16 h							
17 h							
17 h							
18 h							
18 h							
19 h							
19 h							
20 h							
20 h							
21 h							
21 h							
22 h							
22 h							
23 h							
23 h							
minuit							
minuit							
1 h							
1 h							
2 h							
2 h							
3 h							
3 h							
4 h							
4 h							
5 h							
5 h							
6 h							
6 h							
7 h							

QUEL TEMPS PASSÉ À TRAVAILLER ?

Pendant une semaine, note à la minute près le temps nécessaire au travail des différentes branches, en distinguant les devoirs (exercices à faire, corrections, ...) des leçons à apprendre.

	Branches	Devoirs	Leçons
<i>exemple</i>	Français Allemand Sciences	45'	15' 20'
Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi
Samedi
Dimanche

S'ORGANISER POUR REUSSIR

OBJECTIF :

Etre capable de t'organiser pour faire tout ton travail sans être débordé et pouvoir encore disposer de temps pour d'autres activités

L'arrivée en Première du CO est parfois difficile car il y a beaucoup de choses nouvelles à gérer. Pour réussir ce changement, il faut t'organiser. Ainsi ce n'est pas parce que tu rentres au CO qu'il ne faudra plus voir tes amis, ni arrêter de jouer à l'ordinateur.

Il s'agit, pour toi, de planifier ta journée, ta semaine en fonction de tes activités et du travail à faire afin t'avoir du temps libre pour tes loisirs et ainsi t'épanouir.

CONSEILS :

- Lorsque tu rentres de l'école, reprends des forces et mets-toi tout de suite au travail, ainsi tu auras plus rapidement l'esprit libre pour tes autres activités.
- Choisis bien l'endroit où tu travailles afin d'être efficace.
- Planifie l'organisation de ta semaine sur une feuille que tu affiches dans ta chambre. Notes-y tes obligations (heures d'école et déplacements, entraînements sportifs, cours de musique...). Détermine des plages pour le travail scolaire à domicile.
- N'oublie pas de dormir suffisamment, l'entrée au CO s'accompagne peut-être pour toi d'un trajet plus long qu'en primaire, tiens-en compte pour ne pas te lever fatigué ! Tu dois être capable de te concentrer dès les premières heures de cours.
- La qualité du sommeil est un facteur de réussite :
 - apprends à repérer les signes annonciateurs de sommeil et à leur obéir : difficulté d'attention, bâillements, picotements des yeux, paupières lourdes, envie d'aller au lit;
 - respecte la durée de sommeil dont tu as besoin ; elle est différente pour chacun;
 - les premières heures de la nuit sont les meilleures : elles restaurent des fatigues corporelles (on se sent reposé physiquement au lever du lit);
 - les derniers cycles de sommeil réparent les fatigues mentales;
 - tâche de t'endormir dans un environnement calme (lecture, musique apaisante);
 - évite les réveils en sursaut, en particulier en se rendormant quelques minutes avant la sonnerie (sommeil souvent très profond).
- N'oublie pas de déjeuner ! Faire le plein d'énergie est important pour être optimal dans des tâches intellectuelles et physiques.
- Tu aimes travailler en musique ? Pourquoi pas, mais attention car ton efficacité est diminuée donc ne le fais pas si tu as un travail demandant de la concentration et de la réflexion.
- Surtout, évite d'effectuer tes tâches scolaires en regardant la télévision !

Apporter son matériel.

Le tableau proposé permet à l'élève de cocher le matériel dont il doit disposer à chaque cours.

Tableau de répartition du matériel pour les différentes branches.

	Matériel	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
		Ma	A-M	Ma	A-M	Ma		Ma	A-M	Ma	A-M
	- trousse - règle 30 cm - -										
Français	- - - -										
Math	- -										
Allemand	- -										
Anglais	- -										
Sciences	- -										
Histoire	- -										
Géographie	- -										
Dactylo informatique	- -										
Chant	- -										
Dessin	- -										
Ens. religieux	- -										
TM / EF	- - -										
Education physique	- -										
Méthodes	- -										