

# Comment organiser son travail scolaire en période de confinement ?



## Guide méthodologique de l'élève

**Qui dit confinement ne dit pas "vacances". Même enfermé à la maison à cause de l'épidémie de coronavirus, la vie scolaire continue. Vous devrez travailler pour suivre votre programme pour ne pas être perdu en retrouvant l'école.**

Tout au long des prochaines semaines, les séances vont donc se passer de l'ordinateur des enseignants jusqu'au vôtre. Puis vous renverrez vos exercices de la même manière à vos professeurs.

Il faut donc vous connecter régulièrement sur ECLAT afin d'organiser votre planning de travail et de révisions.



**Mettez un réveil le matin, travaillez entre 9 heures et 16 heures et faites de vraies pauses.**

**Organisez un rituel de lecture de 30 à 45 mn en plus de la lecture du soir.**

## Fréquence indicative d'envoi des cours et des activités

Nombre de séances par semaine				
	6ème	5ème	4ème	3ème
<b>Français</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Mathématiques</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Hist/Géo/EMC</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Latin</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Anglais</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Allemand</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Espagnol</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>SVT</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Physique / chimie</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Technologie</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Musique</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Arts plastiques</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>EPS</b>	<b>Deux séances de 30mn par jour</b>			

Pour plus de simplicité, **regardez attentivement le travail à faire dans chaque matière jour après jour et organisez-vous à votre rythme.** Il est tout à fait possible de prendre de l'avance. En revanche, il est déconseillé de prendre du retard.

## Gardez le rythme en suivant des journées types

Pour vous aider à organiser un plan de travail chaque jour, vous pouvez vous inspirer de l'organisation type suivante :

### Ma semaine type

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MATIN</b> <b>9H - 12H</b>	Français et Mathématiques				
	PAUSE DE 20mn				
	Hist/géo ou langues vivantes				
<b>Après-midi</b> <b>14H- 16h</b>	SVT ou Physique-Chimie	SVT ou Physique-Chimie	EPS / Lecture	SVT ou Physique-Chimie	SVT ou Physique-Chimie
	Technologie/ Latin	Technologie / latin		Musique	Arts plastiques

Ceci n'est qu'un exemple. Il faut organiser votre travail en fonction des devoirs que vous donnent vos professeurs.

Le soir, privilégiez la lecture. Ne pas faire d'activités écrites ou numériques qui peuvent nuire au sommeil.

**Le week-end est réservé à la lecture et aux activités familiales.**

**Activités sportives:** une activité physique se caractérise par une élévation de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire et une sensation de chaleur. Ces activités peuvent prendre plusieurs formes et être accompagnées de séances d'étirements et de relaxation : Madame Beaugrand vous proposera des séances courtes à suivre au quotidien.

# Conseils pratiques pour bien apprendre à distance

## Où travailler?

Il est très important d'être dans de bonnes conditions de travail. Pour bien apprendre à la maison, c'est comme en classe, il faut être concentré.

Installez-vous dans un endroit calme et adapté au travail (par exemple, dans votre chambre, assis devant votre bureau, ou bien assis sur une chaise devant la table de la salle à manger).

Evitez de faire d'autres choses qui peuvent gêner votre concentration : écouter de la musique, regarder la télévision, les frères et soeurs qui jouent à côté de vous...



## Etre méthodique

Avant chaque activité, préparez le matériel dont vous aurez besoin pour la matière travaillée: cahier ou classeur de cours, trousse, crayons de couleur, manuel, leçons en cours, dictionnaire, et tout autre matériel.

Organisez votre temps chaque jour en fonction du travail donné dans chaque matière; vous devez pour cela répartir les activités sur les créneaux du matin et de l'après-midi (voir semaine type).

### **Ne pas remettre au lendemain les activités proposées**

La règle d'or: être sérieux et faire le travail donné tout en travaillant à **un rythme raisonnable.**

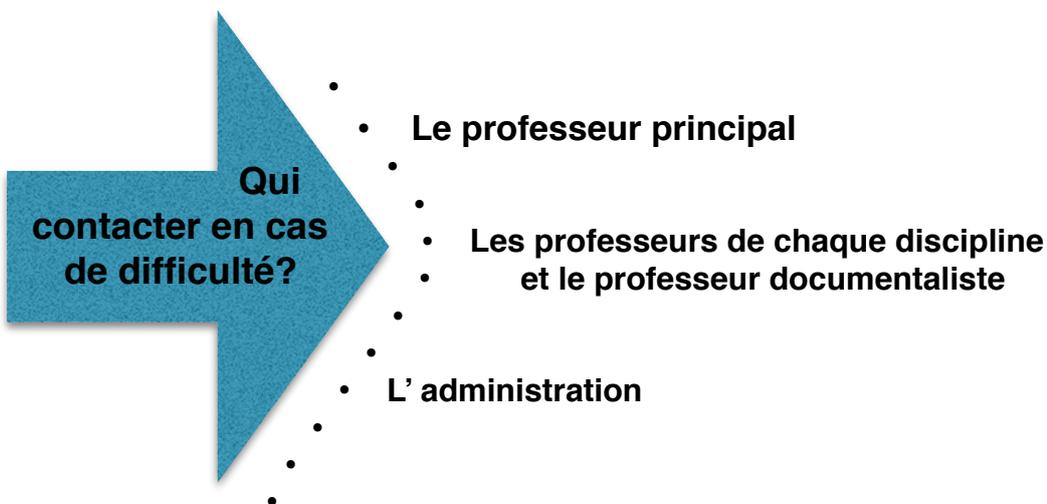
Réalisez les activités en temps voulu, en respectant les délais indiqués sur le cahier de texte.

**Si vous expérimentez des difficultés techniques liées aux outils numériques, rassurez-vous : à l'impossible nul n'est tenu ....**

## Ne pas rester seul : les bons réflexes

Vous ne comprenez pas la consigne d'un exercice, une leçon?  
Pas de panique!

Il faut absolument utiliser les outils à votre disposition. Demandez de l'aide à un parent, à un adulte, à un aîné .... Vous pouvez, à tout moment, envoyer un message sur ECLAT au professeur concerné pour lui poser toutes les questions que vous vous posez et/ou lui faire part de votre difficulté. Il vous répondra au plus vite et pourra vous expliquer comment faire et vous aider à avancer dans votre leçon.



## Conseils techniques pour suivre une leçon

A - Télécharger le support et éventuellement l'imprimer si cela est possible. Vous pouvez également recopier la leçon du jour dans votre cahier ou votre classeur sur les copies simples que vous utilisez habituellement en classe.

Tous les fichiers peuvent être enregistrés sur votre clé USB. Pour cela, il est possible de créer un dossier « Cours à la maison » puis un sous-dossier par matière dans lequel vous pourrez stocker les fichiers de cours au fur et à mesure.

B - Les leçons (imprimées ou copiées) doivent être écrites ou rangées chaque jour dans le cahier ou le classeur. Il faut respecter l'organisation habituelle indiquée par chaque professeur en début d'année.

Bien entendu, les leçons ou traces écrites sont à apprendre régulièrement.

C - Lorsque les activités sont faites, vous devez les envoyer au fur et à mesure au professeur sur ECLAT, dans l'espace réservé qu'il vous aura indiqué.

D - Lire les corrigés et comparer avec le travail réalisé.

E - Poser toutes les questions nécessaires à la compréhension des séances et des exercices. Ne pas hésiter à demander l'aide d'un parent, lorsque cela est possible.

F - Pointez le travail fait sur votre cahier de texte ECLAT au fur et à mesure.

## Comment numériser un document ?

### 1. Avec un scanner

Méthode la plus connue qui donne des résultats satisfaisants à excellents suivant la qualité du matériel. Elle permet d'obtenir des documents dans différents formats : pdf , ou image (pratique également, pas en partage mais pour insérer le scan dans un autre document).

### 2. Avec un appareil photo, smartphone, tablette

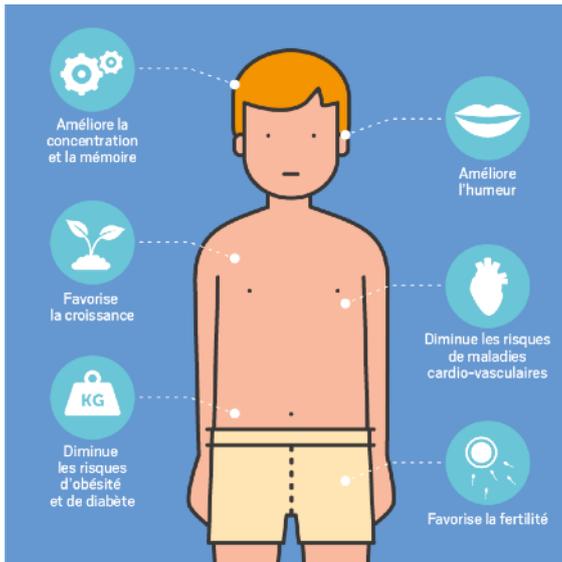
Méthode également répandue, on utilise soit un appareil numérique classique ou un smartphone ou une tablette. La qualité est extrêmement variable, de médiocre à excellente, suivant le matériel utilisé ou la lumière ambiante... Le cadrage est difficile et pas optimal.

### 3. Avec l'application Adobe Scan

Sur vos smartphones et tablettes (Android et iOS), vous pouvez installer l'application Adobe Scan : <https://acrobat.adobe.com/fr/fr/mobile/scanner-app.html>. Le résultat dépend de l'appareil photo du téléphone ou tablette mais il est souvent correct ou bon voire excellent. La luminosité est importante pour le rendu. Par contre, le cadrage est effectué par l'application qui « redresse » le document scanné comme si on était parfaitement perpendiculaire. Le document, au format PDF , avec possibilité de reconnaissance de caractères, peut ensuite être facilement partagé par mail, sms/mms, WhatsApp ou autre application.

# Préserver son bien-être:

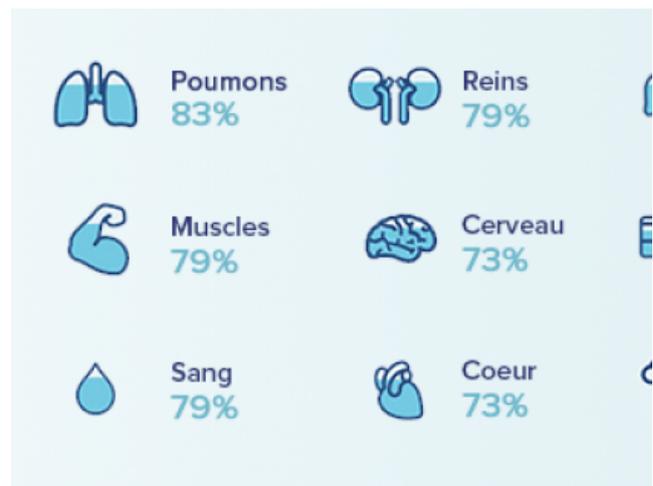
## Bien dormir



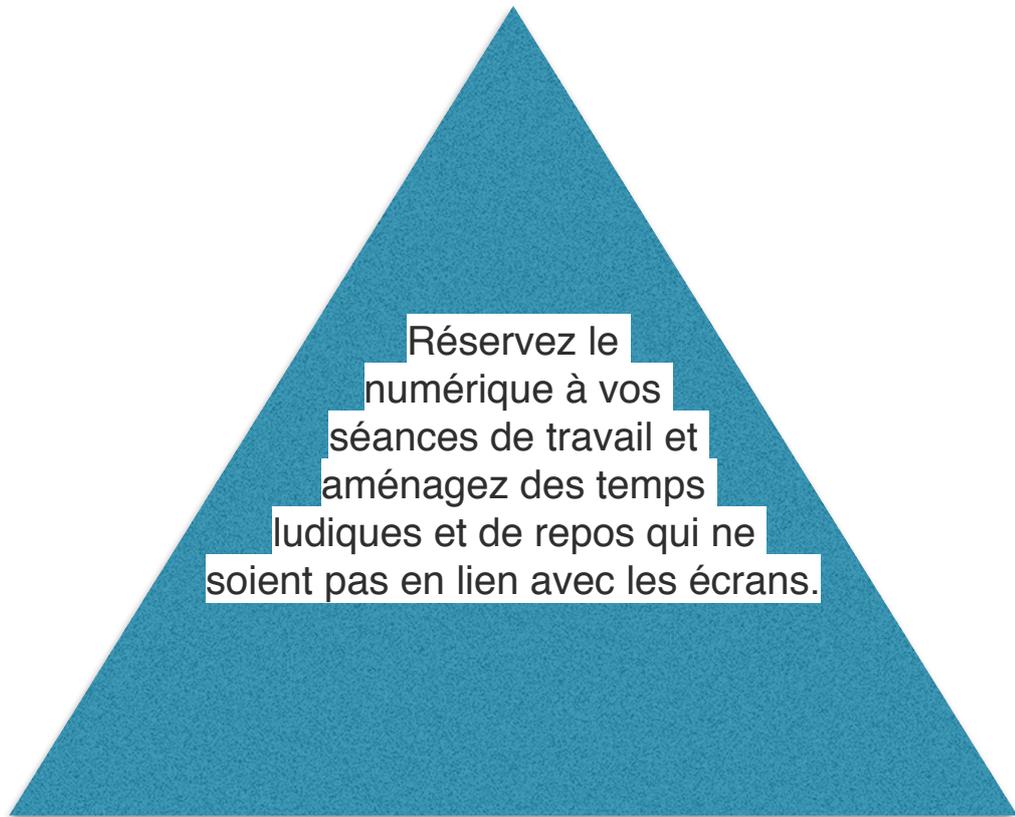
## Bouger



## S'Hydrater



bien manger



**Autre recommandation:  
Se coucher aux heures habituelles des périodes scolaires.**

### **Votre OBJECTIF?**

**Garder le rythme scolaire en trouvant un équilibre qui évite une surcharge de travail et continuer d'apprendre dans chaque discipline!**

**SOYEZ A LA HAUTEUR DES EVENEMENTS ET MONTREZ-VOUS RESPONSABLES ....** Nous savons pouvoir compter sur vous.  
Au plaisir de vous retrouver très bientôt !

L'équipe du collège.

