

André Giordan et Sonia Warnier  
Illustrations : Missbean

# J'apprends à apprendre à l'école

playBac

## J'apprends sur moi

<b>FICHE 1</b>	J'apprends à mieux me connaître .....	p. 6
<b>FICHE 2</b>	J'apprends à me motiver .....	p. 12
<b>FICHE 3</b>	J'apprends à avoir confiance en moi .....	p. 14
<b>FICHE 4</b>	J'apprends à être positif .....	p. 18
<b>FICHE 5</b>	J'apprends à prendre des responsabilités .....	p. 20
<b>FICHE 6</b>	J'apprends à gérer le stress .....	p. 22
<b>FICHE 7</b>	J'apprends à être en bonne santé .....	p. 24

## J'apprends à mieux apprendre

<b>FICHE 8</b>	J'apprends à mieux apprendre .....	p. 30
<b>FICHE 9</b>	J'apprends à donner du sens à l'école .....	p. 32
<b>FICHE 10</b>	J'apprends à mieux mémoriser .....	p. 34
<b>FICHE 11</b>	J'apprends à être curieux .....	p. 38
<b>FICHE 12</b>	J'apprends à être créatif .....	p. 40
<b>FICHE 13</b>	J'apprends de mes erreurs .....	p. 42
<b>FICHE 14</b>	J'apprends à utiliser mes connaissances .....	p. 46
<b>FICHE 15</b>	J'apprends avec le numérique .....	p. 48
<b>FICHE 16</b>	J'apprends à écouter .....	p. 50
<b>FICHE 17</b>	J'apprends avec une carte mentale .....	p. 52

## J'apprends en classe

<b>FICHE 18</b>	J'apprends les règles de l'école .....	p. 56
<b>FICHE 19</b>	J'apprends à participer en classe .....	p. 58
<b>FICHE 20</b>	J'apprends à comprendre ma maîtresse .....	p. 60
<b>FICHE 21</b>	J'apprends à soigner la présentation de mon travail .....	p. 64
<b>FICHE 22</b>	J'apprends à faire un exercice .....	p. 66
<b>FICHE 23</b>	J'apprends à utiliser un dictionnaire .....	p. 68
<b>FICHE 24</b>	J'apprends à chercher une information .....	p. 70
<b>FICHE 25</b>	J'apprends à écrire un texte .....	p. 72
<b>FICHE 26</b>	J'apprends à résoudre un problème .....	p. 74
<b>FICHE 27</b>	J'apprends une langue étrangère .....	p. 78

## J'apprends à la maison

<b>FICHE 28</b>	J'apprends à me motiver pour les devoirs.....	p. 82
<b>FICHE 29</b>	J'apprends à organiser mon bureau .....	p. 84
<b>FICHE 30</b>	J'apprends à utiliser mon cahier de textes .....	p. 86
<b>FICHE 31</b>	J'apprends à anticiper mon travail.....	p. 88
<b>FICHE 32</b>	J'apprends à préparer mon cartable.....	p. 90
<b>FICHE 33</b>	J'apprends à rattraper un retard .....	p. 92
<b>FICHE 34</b>	J'apprends les tables d'addition.....	p. 94
<b>FICHE 35</b>	J'apprends les tables de multiplication .....	p. 98
<b>FICHE 36</b>	J'apprends une poésie .....	p. 104
<b>FICHE 37</b>	J'apprends à améliorer mon orthographe .....	p. 106
<b>FICHE 38</b>	J'apprends à enrichir mon vocabulaire.....	p. 110
<b>FICHE 39</b>	J'apprends à réviser pour un contrôle .....	p. 112
<b>FICHE 40</b>	J'apprends à améliorer mes résultats.....	p. 114
<b>FICHE 41</b>	J'apprends à préparer un exposé .....	p. 116

## J'apprends à m'ouvrir sur le monde

<b>FICHE 42</b>	J'apprends grâce à mes loisirs.....	p. 120
<b>FICHE 43</b>	J'apprends à organiser mon temps libre .....	p. 122
<b>FICHE 44</b>	J'apprends à lire par plaisir .....	p. 124
<b>FICHE 45</b>	J'apprends à partir de l'actualité .....	p. 128
<b>FICHE 46</b>	J'apprends à vivre avec les autres .....	p. 130
<b>FICHE 47</b>	J'apprends à comprendre mes parents .....	p. 132
<b>FICHE 48</b>	J'apprends à travailler en groupe.....	p. 136
<b>FICHE 49</b>	J'apprends à faire une recherche sur internet .....	p. 138
<b>FICHE 50</b>	J'apprends à communiquer par e-mail .....	p. 142



# J'apprends sur moi



# J'apprends à mieux me connaître



## Pourquoi ?

Tous les enfants sont **différents**. Ils n'ont pas tous le même physique, les mêmes goûts, les mêmes facilités, les mêmes difficultés et les mêmes façons d'apprendre.

Mieux **me connaître** me permet de mettre en valeur ce que je sais bien faire et de travailler davantage dans les domaines où j'ai le plus de difficultés.

Je gagne en **confiance**, car je trouve des activités dans lesquelles je suis doué !

Dans quoi je suis le plus doué ?



## J'apprends à mieux me connaître

### Comment suis-je ?

Je réponds aux questions en entourant le ou les signes (mais pas plus de deux) qui me correspondent.

### 1) À Noël, dans les catalogues de jouets, je regarde plutôt les jeux où il faut...

- ♥ utiliser de l'argent : le Monopoly, la Bonne Paie...
- ★ réfléchir : les échecs, le Cluedo, les sudokus...
- ☁ manipuler : billard, fléchettes, pétanque...
- \* mimer, chanter, dessiner, inventer des histoires
- 💡 faire des expériences ou des constructions

## 2) Dès que j'ai du temps libre...

- ☁ je sors jouer au ballon ou faire une promenade à vélo
- \* je dessine, peins, colle, chante, écris, décore mes affaires, joue de la musique...
- ♥ je déplace mes meubles, je range mes affaires, je pense à ce que je vais porter demain
- 💬 je prends ma tablette pour faire un jeu d'énigmes, des mots croisés ou une recherche sur un sujet qui m'intéresse
- ★ je jardine ou pars explorer mon jardin à la recherche d'insectes, de graines...

## 3) L'endroit où je me sens le mieux est...

- ☁ le stade de foot, car je peux jouer avec mes copains
- ♥ les magasins, car j'adore calculer pour voir ce que je peux acheter avec mon argent de poche
- \* les théâtres ou les cinémas, pour découvrir de nouvelles histoires
- 💬 la forêt, car j'adore fabriquer des cabanes
- ★ les musées, car j'y apprend de nouvelles choses

## 4) Quand je travaille en groupe avec mes copains, je suis plutôt celui qui...

- ☁ aime se déplacer pour aller d'un endroit à un autre
- ♥ fait la liste du matériel et répartit les rôles de chacun
- \* décore
- 💬 fabrique
- ★ trouve les solutions aux problèmes

## Résultats du test

Il se peut que j'aie le même nombre de figures. Cela signifie que j'ai plusieurs **talents** différents ! Je lis donc les parties correspondant à chacune de ces figures.

## Si j'ai plus de 🌥️, je suis de ceux qui aiment bouger.

J'ai des facilités à me servir de mon **corps**. Je suis plutôt doué en sport et j'ai besoin de me dépenser.



### J'apprends à progresser

- Je profite de mon temps libre pour tester le maximum de sports différents pour découvrir celui que je préfère et dans lequel je pourrai progresser.
- J'essaye de faire des compétitions. Je peux me mesurer aux autres mais surtout voir mon évolution personnelle.
- Je n'hésite pas à m'entraîner pour me montrer que le « travail » finit toujours par payer ! Je développe mon goût de l'effort ce qui pourra me servir à l'école par exemple.



### Je demande à mes parents

- de m'inscrire dans un club de sport et de faire l'effort de m'emmener aux compétitions ou aux matchs. Ils peuvent, pour éviter de faire trop de trajets, s'organiser avec d'autres parents
- de m'emmener dans des lieux où je peux me défouler (piscine, parc, stade...);
- de pratiquer une activité sportive avec moi, si c'est possible !

## Si j'ai plus de 🗨️, je suis de ceux qui aiment agir, expérimenter.

Si je dois résoudre un **problème**, je vais essayer plusieurs solutions et les tester pour vérifier si cela fonctionne. J'ai besoin de **manipuler** pour comprendre.



### J'apprends à progresser

- Je n'hésite pas à faire le maximum d'expériences pour découvrir et développer ma curiosité naturelle.

- Je peux créer toutes sortes d'objets pratiques qui répondent à un besoin : une maison à insectes, un pot à crayons...
- Je peux tenir compte du savoir-faire des autres pour m'aider à progresser, en les observant quand ils cuisinent, bricolent, jardinent... en leur demandant de m'apprendre.
- Je peux aussi regarder des vidéos sur Internet qui montrent des expériences ou lire des livres avec des modes d'emploi.



### Je demande à mes parents

- de m'autoriser à faire des expériences et de m'aménager un lieu pour le faire (coin du garage, de ma chambre, du jardin...);
- de m'expliquer les dangers de certaines expériences et outils. Ils me fixent des limites pour savoir jusqu'où je peux aller ;
- de me transmettre leur savoir-faire par étapes en comprenant que je ne peux pas tout apprendre le même jour.

### Si j'ai plus de \*, je suis de ceux qui aiment créer.

J'aime plutôt l'art, les loisirs créatifs, le théâtre, la musique... Je ressens facilement une **émotion** en regardant un film ou en écoutant une musique. C'est quand je **crée** que je me sens le mieux. Je déborde **d'imagination**. Je n'ai pas besoin de réfléchir longtemps, les idées me viennent naturellement !



### J'apprends à progresser

- Je ne m'empêche surtout pas de ressentir toutes les émotions qui sont en moi, même si elles me mettent parfois mal à l'aise, car je n'arrive pas à contrôler ma colère ou mes larmes. C'est une richesse que je possède !
- Je dois chercher quel est le moyen qui me permet de mieux m'exprimer : la peinture, la musique, l'écriture, le dessin ?



### Je demande à mes parents

- de m'inscrire dans des stages d'activités artistiques ;
- de m'encourager à m'exprimer de toutes les manières possibles ;
- de me laisser faire de la peinture ou du modelage en me montrant comment protéger les meubles et comment nettoyer pour que je puisse le faire seul après.

### Si j'ai plus de ★, je suis de ceux qui aiment réfléchir.

J'aime **apprendre** et cela me facilite la vie à l'école. Je suis plutôt scolaire et souvent **bon élève**. Comprendre vite et être curieux sont de grandes qualités ! Je ne dois pas me dévaloriser parce que j'ai l'impression de ne pas toujours être comme les autres enfants, surtout si je ne suis pas très doué en sport ou en art.



### J'apprends à progresser

- Je peux me mettre en avant en présentant un exposé sur un sujet qui me passionne ou en donnant des explications aux copains qui ont des difficultés. Ainsi, ils me verront autrement !



### Je demande à mes parents

- de faire des jeux de société qui favorisent la réflexion, comme les échecs...
- de m'emmener à la bibliothèque et dans les musées ;
- de discuter avec moi sur des sujets d'actualités.

## Si j'ai plus de ♥, je suis de ceux qui aiment organiser.

Difficile pour moi d'identifier mon talent ! Je n'ai pas l'impression de savoir faire vraiment quelque chose ! Aimer ranger, trier, commander... cela ne semble pas être vraiment une activité ! Et pourtant il faut toujours quelqu'un dans un groupe pour **diriger** et **organiser**, sinon rien ne se fait ! Je sais prendre des initiatives, c'est-à-dire que je sais faire des choses sans qu'on me le demande.



### J'apprends à progresser

- Je prends l'habitude de m'organiser en faisant des plannings qui m'aident à gagner du temps.
- Je peux aussi apprendre à gérer mon argent : savoir ce que je veux m'acheter, ce que je dois économiser, comment l'obtenir.
- Je dois faire aussi attention car, même si j'ai un talent pour répartir les rôles dans un groupe, je dois le faire sans donner l'impression que je commande.



### Je demande à mes parents

- de prendre des initiatives dans la maison comme de préparer une recette tout seul ;
- de me laisser organiser mes affaires et mon temps comme j'en ai envie ;
- de m'encourager à participer à des projets qui demandent de l'organisation : récupérer des dons pour une association, organiser mon anniversaire...

# J'apprends à me motiver



## Pourquoi ?

Quand on me parle d'un sujet qui m'intéresse, je suis plus motivé pour en apprendre davantage sur lui. J'ai envie d'écouter, car **je me pose des questions et je cherche des réponses**. Du coup, je retiens ce que j'ai entendu ou vu, et je suis curieux d'en savoir plus.

Je déteste rester assise toute la journée !



## J'apprends à mieux me connaître

### Qu'est-ce qui me motive ?

Je coche les cases qui correspondent aux activités qui me plaisent.

- le sport (foot, danse...)
- les activités avec la nature (les animaux, le jardinage...)
- la lecture et l'écriture (inventer des histoires, faire un journal intime...)
- les activités manuelles (peinture, bricolage, cuisine...)
- les expériences et la technologie (ordinateur, jeux vidéo, tablette)
- la musique (en écouter ou en faire) ou les spectacles (en voir ou en réaliser)
- le cinéma, les films
- autre .....

.....



## J'apprends à progresser

2

FICHE

Je choisis ce que j'ai envie d'essayer pour être plus motivé.

- Comprendre** ce que je suis en train d'apprendre. Je ne peux pas m'intéresser à un sujet si je ne le comprends pas. Je n'hésite pas à poser des questions à la maîtresse ou à mes parents pour mieux comprendre, même si mes questions peuvent paraître idiotes.
- Peut-être que je n'aime pas certaines choses car je ne les connais pas. Je peux essayer des nouvelles activités et me faire mon **propre avis**.
- J'utilise les **connaissances** que j'ai apprises à l'école dans des situations de la vie de tous les jours.  
Par exemple, si j'aime les sorties, les ordinateurs et l'écriture, je peux créer un album photos souvenir. J'écris un petit texte sur ce que j'ai vécu, je mets des photos et je décore. Je peux aussi le faire sur Internet.
- J'essaie de ne pas aimer **uniquement** les matières où je suis bon. Parfois, on n'est pas doué dans un domaine, mais ça n'empêche pas de s'y intéresser !
- Si je trouve une **leçon ennuyante**, j'essaie de trouver un moyen de la rendre **vivante**. En sciences, je peux, par exemple, refaire les expériences réalisées en classe avec l'aide d'un adulte si besoin.



### Je demande à mes parents :

- De me proposer une **activité** en rapport avec ce que j'apprends à l'école.  
Par exemple, si je travaille sur Picasso, ils pourront me montrer des reproductions de ses peintures sur Internet.

FICHE 11 J'apprends à être curieux

FICHE 14 J'apprends à utiliser mes connaissances

# J'apprends à avoir confiance en moi



## Pourquoi ?

La confiance en soi permet de **ne pas avoir peur** de relever des défis. Si j'ai confiance en moi, j'accepte plus facilement les remarques qui me font progresser.

Quand je passe au tableau, j'ai peur de me tromper.



## J'apprends à mieux me connaître

### Ai-je confiance en moi ?

Je coche si je fais ce qui est écrit.

- Quand je suis avec des enfants que je ne connais pas, j'ai peur d'aller vers eux.
- Quand j'ai une mauvaise note, j'ai peur que mes parents soient déçus.
- Je n'arrive pas à faire les choses seul. J'ai toujours besoin d'aide.
- Je me sens toujours plus nul que les autres.
- J'ai des difficultés à reconnaître que j'ai tort.

**Si j'ai coché plus de 2 cases, on peut dire que je n'ai pas confiance en moi.**



## J'apprends à progresser

- J'essaie de trouver mes **talents** dans les activités que je fais ou dans de nouvelles activités. Il y a forcément des choses que je sais très bien faire !

Je les note :

.....

.....

.....

- Je décide d'un projet et je le mène **jusqu'au bout** pour en être fier.
- Je me force à faire des **choix**. Est-ce que je préfère aller dormir chez mon copain ou aller au cinéma avec ma famille ?
- J'essaie de prendre des **responsabilités** comme ranger ma chambre, faire un gâteau tout seul, faire mes devoirs... sans qu'on me l'ait demandé.
- Je trouve tout seul des **solutions** à certains de mes problèmes.
- Je rebondis sur mes **erreurs**.  
À chaque fois, je me demande :  
- « Pourquoi me suis-je trompé ? »  
- « Que puis-je faire pour l'éviter la prochaine fois ? »
- J'accepte de demander de **l'aide** si je ne trouve pas tout seul !  
Même les adultes demandent de l'aide !
- Je me fixe de **petits objectifs**, facilement atteignables, comme être capable d'apprendre une leçon en 10 minutes ou obtenir une meilleure note que la précédente dans une matière que je n'aime pas.

Et je me félicite si je réussis : je me donne un **diplôme** !

## Mon défi

Je note une activité dont j'ai toujours rêvé, mais que je n'ai jamais faite, car je pensais que je ne réussirais pas. Je me promets de la réaliser avant une date que j'aurai décidée.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

À réaliser avant le

.....

## Je crée mon diplôme

Mom diplôme

Je me félicite d'avoir .....

.....

.....

date :

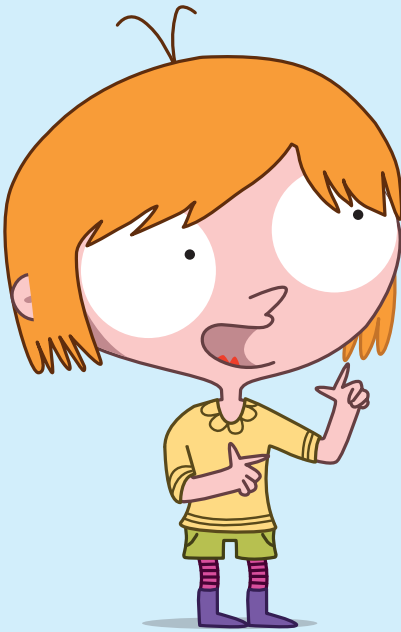
signature :



Je choisis des copains qui m'acceptent tel que je suis et qui ne prendront pas plaisir à me rabaisser.

## Je demande à mes parents :

- de ne pas vouloir que mon travail soit **parfait** mais de m'encourager à l'améliorer ;
- de m'aider à **réaliser** le défi que je me suis donné ;
- de m'aider à trouver mes **talents** en me proposant des activités variées.



# J'apprends à être positif



## Pourquoi ?

Être positif, c'est prendre les échecs comme des **expériences** qui donnent envie de recommencer pour progresser. Pour apprendre et notamment pour avoir la confiance en moi nécessaire, j'ai besoin d'avoir **une « bonne » image de moi-même**. Face aux difficultés ou aux erreurs à rectifier, il me faut toujours regarder le « bon côté des choses ».

La grammaire m'ennuie, mais après on fait de la danse !



## J'apprends à mieux me connaître

### Est-ce que je suis positif ?

J'entoure la proposition qui correspond à ce que je pense.

#### 1) Quand je suis devant une activité que je n'ai jamais faite, je me dis :

- \* Je n'y arriverai jamais...
- ★ Je vais essayer, ça a l'air marrant !

#### 2) Quand je suis obligé de faire quelque chose que je n'aime pas, je me dis :

- \* On ne fait toujours que des corvées ! C'est vraiment une mauvaise journée !
- ★ Ce n'est pas drôle mais après je vais faire de la danse et j'adore ça !

#### 3) Si j'ai raté un contrôle, je me dis :

- \* « Je suis nul. »
- ★ « Tant pis, je ferai mieux la prochaine fois. Qu'est-ce que je n'ai pas compris ? Il faudra que quelqu'un m'explique. »

Si j'ai plus de ✱, je suis plutôt **pessimiste**, je dois bien lire les conseils qui me sont donnés pour voir la vie autrement et me redonner le sourire !

Si j'ai plus de ★, je suis plutôt **optimiste**, c'est bien. Je peux quand même lire la suite.



## J'apprends à progresser ✓

Je coche ce que j'ai envie d'essayer de faire pour devenir plus optimiste.

- Je tiens un **carnet de réussite**. Chaque semaine je fais le point. Je note toutes les bonnes choses qui me sont arrivées.
- Je tiens un journal de mes petits **plaisirs** : j'y mets toutes les choses positives qui me traversent l'esprit : mes sensations, mes émotions, mes attentes...
- Je m'endors avec des pensées **agréables** et je me réveille avec des pensées positives !
- Je repère les petites choses qui m'apportent un « **plus** » : un soleil matinal, une nouvelle pousse de fleur sur une plante, le sourire du prof.

## Je demande à mes parents :

- de me **féliciter** lorsque je le mérite ;
- de m'**encourager** quand je fais des progrès ;
- de me **rassurer** et de me soutenir quand je ne réussis pas ;
- d'**éviter** les comparaisons avec les autres enfants !
- de m'aider à voir le **bon côté** de ce que je vis.



# J'apprends à prendre des responsabilités



## Pourquoi ?

Je n'aime pas quand mes parents me demandent d'aller me laver ou de faire mes devoirs. J'ai l'impression d'être un bébé. Si je veux montrer que je ne suis plus petit, il faut que je fasse les choses **tout seul** sans qu'on ait besoin de me le demander. C'est ce qu'on appelle « prendre des responsabilités » et grandir.

Je veux devenir une grande personne.



## J'apprends à mieux me connaître

### Est-ce que je prends beaucoup de responsabilités ?

Je coche la case si je fais ce qui est écrit.

- Le matin, je choisis tout seul mes habits.
- Je prépare mon cartable tout seul pour le lendemain.
- Quand je rentre de l'école, je fais mes devoirs sans qu'on me le demande.
- À l'école, quand j'ai fini un travail avant les autres, je m'occupe tout seul.
- Quand j'ai fini une activité, je range le matériel à sa place.

**Si aucune des cases n'est cochée, c'est que je n'aime pas prendre des responsabilités.**



## J'apprends à progresser

**Voici des idées pour prendre des responsabilités.**

- Je fais une **liste** de ce que je dois faire en rentrant de l'école et je m'organise pour savoir dans quel ordre je veux le faire.
- J'explique à mes **copains** ce qu'ils n'ont pas compris.
- Je **décide** du travail de chacun quand je dois faire un exposé avec des copains.
- Je me propose quand la maîtresse (ou le maître) cherche un **volontaire** pour faire une activité.

### Je demande à mes parents :

- de me permettre de prendre des **initiatives** à la maison, comme organiser ma chambre comme je le veux ;
- de me donner des **responsabilités** : trier les ordures, nettoyer ma chambre, aller chercher le pain...



### Mon défi

À la maison, je choisis une activité que je n'ai pas l'habitude de faire seul et je m'y tiens pendant une semaine, sans qu'on ait besoin de me le demander.

.....

.....

.....

FICHE 3

**J'apprends  
à avoir  
confiance  
en moi**

# J'apprends à gérer le stress



## Pourquoi ?

Souvent le stress empêche de réfléchir, de parler. On n'arrive plus à travailler normalement.

Si j'apprends à gérer mon stress, je pourrai trouver plus facilement **une solution**, même si je suis dans une situation qui me fait peur.

Quand la maîtresse commence à m'interroger, je n'arrive plus à réfléchir !



## J'apprends à mieux me connaître

Je coche les situations qui me stressent.

- J'ai peur d'arriver en retard à l'école.
- J'ai peur d'oublier mes affaires pour l'école.
- J'ai peur de me faire disputer par la maîtresse ou mes parents.
- J'ai peur d'avoir des punitions.
- J'ai peur de ne pas réussir et d'avoir des mauvaises notes.
- J'ai peur qu'on se moque de moi si je me trompe.

### Le coin Astuces

Si je n'arrive pas à parler de mes angoisses, je peux les écrire ou les dessiner.



## J'apprends à progresser

**Je choisis des solutions pour être moins stressé.**

- Pour ne pas être en **retard**, je me réveille plus tôt.
- Si j'ai peur d'oublier mes affaires, je les prépare **avant** de me coucher.
- La maîtresse ou le maître ne va pas me disputer si je n'ai rien fait de mal ! Si je respecte les **règles**, tout se passera bien.

Il peut arriver que mon professeur se trompe. Je ne dois donc pas hésiter à lui donner des explications, si je vois qu'il n'a pas compris la situation et que j'ai été puni à la place de quelqu'un d'autre.

- J'ai le droit de faire des **erreurs**. L'important est de comprendre pourquoi je me suis trompé pour ne pas recommencer la même erreur plus tard.
- J'apprends mes leçons **tous les jours** et je m'avance dans mes devoirs dès que je peux.
- Pour me **détendre**, je fais très lentement le tour de mes yeux avec un doigt, ou je respire profondément en gonflant et dégonflant le ventre.
- J'essaie de rester **positif** même si je suis dans une situation compliquée.



### Je demande à mes parents :

- de me télécharger des morceaux de musique de **relaxation** qui peuvent me détendre.

FICHE 4 J'apprends à être positif

FICHE 7 J'apprends à être en bonne santé

# J'apprends à être en bonne santé



## Pourquoi ?

Grâce à un corps en bonne santé, je me sens bien, j'évite la fatigue et **j'apprends plus facilement**. Je prends le temps d'écouter mon corps pour sentir si je vais bien.

J'adore les bonbons même si je sais que ce n'est pas bon pour mes dents ...



## J'apprends à mieux me connaître

### Est-ce que je fais ce qu'il faut pour être en bonne santé ?

Je coche si je fais ce qui est écrit.

- Tous les matins, je prends un petit déjeuner avant de partir à l'école.
- Je mange au moins plusieurs fruits et légumes tous les jours.
- Quand je vais à l'école le lendemain, je me couche avant 21 h.
- Je ne passe pas plus d'une heure par jour devant les écrans.
- J'essaie de rester en bonne santé.

**Si j'ai au moins une ligne non cochée, je lis les conseils suivants pour corriger ce qui n'est pas bon pour ma santé.**



## J'apprends à progresser

### Nourriture

- Je ne mange... pas trop, mais équilibré, c'est-à-dire un peu de tout pour avoir **assez d'énergie** pour travailler. Le cerveau dispose ainsi de tous les éléments dont il a besoin pour bien fonctionner.
- Je fais attention aux **sels, graisses** et **sucre cachés** ! On les trouve souvent dans les aliments industriels, les biscuits ou les crèmes à tartiner célèbres dont la publicité vante leurs vertus...
- Je pense à manger plus de **légumes** et de **fruits** pour avoir des vitamines qui empêchent d'être fatigué.
- Je prends un **petit déjeuner** suffisant, pour que mon attention ne diminue pas en fin de matinée.
- J'évite de manger **entre les repas** car ce n'est pas nécessaire pour mon corps.
- Je bois **de l'eau** pendant le repas, car les sodas contiennent trop de sucre et font grossir.

### Activité physique

Bouger, c'est bon pour le corps, mais aussi pour la tête : cela permet de diminuer le stress.

- Je fais du **sport** au moins deux fois par semaine.
- J'essaie de bouger au moins **30 minutes** chaque jour : je marche pour aller à l'école, je joue dans la cour, etc.
- Je ne reste pas en permanence devant un **écran** de télé ou de jeu : pas plus d'une heure par jour.

## Sommeil

C'est surtout la nuit que le cerveau enregistre ce qu'on a appris dans la journée.

- Je calcule l'heure à laquelle je dois me coucher pour avoir au moins **10 heures de sommeil**.
- Je trouve une **activité calme** à faire **avant de dormir**. Je peux par exemple lire, écouter de la musique, jouer à un jeu de société, mais j'évite les jeux vidéo ou la télévision.

## Maladies

Quand je suis malade, je suis plus fatigué et je n'arrive pas à travailler. Parfois même je reste à la maison et je dois récupérer le travail qui a été fait en classe durant mon absence. C'est difficile.

Pour éviter d'être malade :

- Je prends soin de **me laver** le corps le soir chaque jour.
- Je me lave les mains, après être allé aux toilettes, avant les repas, ou quand je rentre de l'école ou des magasins. Cela permet de se débarrasser des **microbes** que j'ai sur les mains.
- Je ne demande pas tout de suite un médicament quand j'ai mal quelque part. Je prends plutôt un bain chaud, un bon jus d'orange ou une tisane. Je me mets **au chaud et au calme** et je me repose... Si cela dure, j'en parle à mes parents. Si je me sens mal à l'école, j'en parle à un adulte.

## Je demande à mes parents :

- de m'accompagner régulièrement dans un lieu où je peux **bouger** : un jardin, une forêt, une piscine, une promenade dans le quartier ;
- de m'obliger à manger des **fruits** et des **légumes** tous les jours ;
- d'acheter **moins de bonbons** pour que je sois moins tenté...
- de surveiller le temps que je passe devant les **écrans** ;
- de me préparer des **repas équilibrés**.



FICHE 6

J'apprends à gérer le stress

### Mon défi

J'essaie de passer une semaine sans faire de l'écran (télé, jeux vidéo, tablettes, smartphone). Je note ce que je pourrai faire à la place.

.....

.....

.....

.....



# J'apprends à mieux apprendre



# J'apprends à mieux apprendre



## Pourquoi ?

Depuis ma naissance, j'apprends **tous les jours**.  
J'ai appris à marcher, à parler, à lire, à faire du vélo...  
À chaque fois, cela me donne plus de **liberté**.

Mais cela demande aussi des **efforts**. Alors, si j'apprends mieux, je retiendrai plus vite et mieux.

J'apprends pour le contrôle, mais quelques jours après j'ai tout oublié...



## Comment ?

Apprendre est un mécanisme qui se décompose en trois étapes : comprendre, mémoriser et appliquer.

**Je dois comprendre ce que je veux apprendre**

- En classe, je dois bien écouter.
- Si je ne comprends pas un mot ou un calcul dans ma leçon, je peux chercher dans un dictionnaire ou demander à un adulte.
- Pour vérifier que j'ai bien compris, je peux expliquer ma leçon à un copain ou répondre à des questions que l'on me pose.

### Je dois **mémoriser** ce que j'ai appris

- Je dois retenir ce que j'ai appris le plus longtemps possible. Réaliser une carte mentale (fiche 17) peut m'aider à mieux mémoriser des connaissances.

### Je dois pouvoir **appliquer** ce que j'ai appris

- Je dois être capable d'utiliser ce que j'ai appris pour faire un exercice, résoudre un problème ou écrire un texte. Cela s'appelle « mobiliser ses connaissances ».

### Je demande à mes parents :

- de **m'expliquer** ce que je n'ai pas compris ;
- de m'aider à trouver des **exercices** en rapport avec mes leçons pour m'entraîner ;
- de me poser des questions pour **vérifier** que j'ai bien appris.

### Le coin **Astuces**

Quand j'apprends une leçon, je me demande toujours ce que le professeur aimerait que je réponde ! « Qu'est-ce qu'il attend de moi ? » Par exemple, une réponse courte ou plusieurs phrases d'explications.



FICHE 10 J'apprends à mieux mémoriser

FICHE 17 J'apprends avec une carte mentale

# J'apprends à donner du sens à l'école



## Pourquoi ?

J'aime bien aller à l'école parce que j'y ai des copains. Mais à quoi ça sert vraiment ?

C'est à moi de trouver un **intérêt** à l'école pour me donner l'**envie** d'apprendre.

J'aime bien la maîtresse parce qu'elle est drôle et qu'elle aide les élèves.



## J'apprends à mieux me connaître

Pour mieux comprendre ce qui pourrait donner du sens à l'école, je fais le test suivant en entourant les symboles (♥, ★, ●) qui correspondent aux raisons qui me donnent envie d'aller en classe.

### J'aime aller à l'école parce que...

♥ j'adore ma maîtresse.

★ j'aime apprendre.

● j'aimerais avoir un bon métier.

♥ j'aime jouer avec mes copains.

★ j'aime chercher.

● j'aime être parmi les meilleurs de la classe.

★ je suis curieux.

♥ j'aime faire plaisir à mes parents en ayant des bonnes notes.

★ je suis intéressé par ce que dit ma maîtresse.

♥ j'aime faire plaisir à ma maîtresse.

● j'aime avoir de bonnes notes ou appréciations.

★ je veux trouver des réponses à mes questions.

● plus j'apprends, plus j'ai de chances de réussir dans la vie.

♥ je ne peux pas apprendre tout, tout seul.

## Résultat du test

- Si j'ai plus de ●, j'aime réussir ou être en compétition avec les autres.

J'ai aussi compris que l'école m'apporte des connaissances qui me serviront plus tard et donc, même si je ne comprends pas toujours l'intérêt de l'école, je travaille pour ma vie d'adulte.

### Je progresse

Je peux essayer de me trouver un projet pour plus tard.

Quand je serai adulte, j'aimerais être : .....

- Si j'ai plus de ★, j'aime apprendre.

J'ai envie de découvrir de nouvelles informations parce que je suis curieux. Je sais que l'école est le lieu où j'ai le plus de possibilités d'apprendre et de comprendre le monde.

### Je progresse

Quand j'écoute une leçon en classe sur un sujet qui m'intéresse, je complète les informations en cherchant dans des livres, sur Internet ou en regardant des films documentaires.

- Si j'ai plus de ♥, je suis heureux de faire plaisir aux autres grâce à mes résultats.

J'aime aller à l'école car cela me permet de voir les personnes que j'apprécie. Ce n'est pas une raison suffisante, car que se passera-t-il si, un jour, je n'aime pas ma maîtresse ou que je me retrouve dans une classe sans mes copains ? Je dois trouver une autre raison qui donne un vrai sens à ce qu'on y apprend.

### Je progresse

J'essaye de trouver à quelle occasion mes parents lisent, écrivent et calculent :

.....

Si je ne réussis pas à répondre seul, je peux leur demander leur avis.

# J'apprends à mieux mémoriser



## Pourquoi ?

Parfois, j'ai l'**impression** d'avoir bien appris ma leçon et, pourtant, je ne me souviens plus de **rien** quand la maîtresse m'interroge ou quand je fais une évaluation.

Si j'apprends à **mieux** mémoriser, je serai capable de retrouver les informations que j'ai apprises quand j'en ai besoin.

Pour apprendre, il me suffit de lire et de répéter en fermant les yeux.



## J'apprends à mieux me connaître

Chacun a une façon bien **personnelle** de mémoriser. Je découvre quelle est la mienne, celle qui me convient. Ensuite, je pourrai même l'améliorer.

Je fais ce petit test : *je ferme mes yeux pendant 1 minute, je pense à mes dernières vacances...*

Puis, je repère ce qui s'est passé dans ma tête et je coche à la suite.

### Le coin Astuces

Si j'apprends mes leçons, le jour où je les ai vues en classe, je les retiendrai plus facilement. Je n'aurai plus qu'à les relire la veille et cela me prendra beaucoup moins de temps.

□ Si je me suis souvenu de gestes, d'actions ou d'une émotion que j'ai ressentie, j'ai une mémoire plutôt « kinesthésique ».

Pour mieux mémoriser, je me souviens de ce qui s'est passé en classe pendant la leçon. Est-ce que la maîtresse a mimé un exemple, montré une image, fait un jeu ? J'apprends ma leçon **en me racontant** ce qui s'est passé en classe. Puis je l'écris pour me souvenir de mes gestes.

### Pour améliorer ma mémoire kinesthésique :

- Je dois **manipuler** pour retenir. Je peux jouer à des jeux qui utilisent la leçon que j'ai apprise. Par exemple, je fais des jeux de cartes sur les tables de multiplication ou la conjugaison.
- Je **participe** en classe.
- Je peux imiter le professeur avec mes **figurines** et leur faire la leçon.
- J'utilise des **astuces** rigolotes pour me souvenir.  
Par exemple, pour me rappeler que « sept » s'écrit « p-t » à la fin, je me dis que « le 7, il a pété » !

Le coin **Astuces**

Avec ce type de mémoire, je retiens mieux quand j'aime ce que j'apprends. Je dois donc trouver une motivation quand je dois apprendre ce que je n'aime pas.

## □ Si j'ai vu des images, j'ai une mémoire plutôt visuelle.

Pour encore mieux mémoriser, j'essaie de « **photographier** » dans ma tête la page de ma leçon et de repérer comment sont placés les textes, les dessins.

Puis, je ferme le cahier ou le livre et j'essaie de la revoir dans ma tête. J'essaie d'écrire ou de dire ce qu'il y avait sur ma feuille. Ensuite, je vérifie si je n'ai rien j'ai oublié. Sinon je recommence.

### **Pour améliorer ma mémoire visuelle :**

- Je dois avoir un cahier soigné. Je peux utiliser des couleurs : le rouge pour les titres et les mots difficiles, le vert pour les exemples... Je peux aussi **surligner** ce qui est important.
- Je peux relire **plusieurs fois** ma leçon.
- Je peux **refaire** les exercices.
- Je peux également dessiner une **carte mentale**.

### Mon défi

Voici une liste de mots. Je dois mémoriser le maximum de mots en trois minutes. Passé ce temps, je choisis de donner la liste à haute voix ou de l'écrire.

**dinosaure, carotte, fourchette, maison, fraise, lecture, jardin, chat, kilomètre, école, forêt, ordinateur, Noël, porte, boulanger, biche, assiette, stylo.**

## □ Si j'ai entendu des paroles, j'ai une mémoire plutôt auditive.

Pour encore mieux mémoriser, je lis d'abord à **voix haute** ma leçon. Je peux aussi demander à quelqu'un de me la lire.

Ensuite, je ferme le cahier ou le livre et j'essaie de raconter à **voix haute** ce que j'ai appris (ou même le chanter). Je regarde de nouveau ma leçon et repère ce que j'ai oublié. Puis, je recommence jusqu'à ce que je sache le tout.

### Pour améliorer ma mémoire auditive :

- J'apprendrai mieux si je suis dans le **calme**.
- Je peux aussi expliquer ma leçon à **quelqu'un**.
- Je peux réciter ma leçon en **chantant**.
- Je peux la dire avec des voix **différentes** (en colère, avec une voix de sorcière...).
- Je peux aussi m'**enregistrer** et réécouter ce que j'ai appris.

### Je demande à mes parents :

- de m'aider à trouver **ma façon d'apprendre** en m'observant et en me questionnant, et à développer les autres types de mémoires ;
- de jouer avec moi à **des jeux de mémoire** comme le Memory ou le Dobble qui m'entraînent à « photographier ».



FICHE 1

J'apprends à mieux me connaître

FICHE 17

J'apprends avec une carte mentale

# J'apprends à être curieux



## Pourquoi ?

La curiosité est un « vilain défaut » quand je m'occupe de choses qui ne me regardent pas. Mais elle est une sacrée **qualité** quand elle me pousse à chercher à comprendre ce qui se passe, comment les choses fonctionnent... Plus je suis curieux et plus j'ai **envie** de savoir, de découvrir, d'apprendre.

Pourquoi le ciel est-il bleu ?  
Pourquoi les plantes sont-elles vertes ?



## J'apprends à mieux me connaître

**Certains enfants posent toujours des questions à leurs parents : et pourquoi... ? et comment... ?**

- **Si je suis comme eux**, c'est bien, il faut que je continue ! Attention, cependant ! Je ne dois pas trop poser de questions en même temps, car cela peut énerver les adultes. Je dois aussi chercher des réponses.

### J'apprends à progresser

Pour répondre à toutes les questions que je me pose, je peux :

- trouver des livres « Comment et pourquoi ? » adaptés aux enfants ;
- regarder sur le site Wikimini, qui est une encyclopédie faite par les enfants. Je pourrais même y écrire un article sur un sujet que j'aime.

- **Si je ne fais pas partie des enfants** qui se posent des tas de questions, c'est peut-être que je ne suis pas curieux ou que je sens que personne autour de moi m'aiderait à trouver des réponses.

### J'apprends à progresser

Pour devenir plus curieux, je peux :

- faire la liste des sujets qui m'intéressent et sur lesquels je voudrais en savoir davantage ;
- avant d'aller visiter un musée avec mes parents, m'intéresser à ce que je vais voir et préparer une liste de questions. Comme cela, je chercherai les réponses pendant ma visite et je serai plus curieux et motivé !

### Je demande à mes parents :

- de m'accompagner à la **bibliothèque** régulièrement ;
- de m'emmener visiter des musées, des villes... et de m'y **préparer** avant en me parlant de ce que nous allons voir ;
- de me faire découvrir des sujets étonnants et des activités variées pour **diguiser** ma curiosité.



# J'apprends à être créatif



## Pourquoi ?

Être créatif, c'est savoir **inventer**. Mais il n'y a pas que les artistes qui savent créer. Les scientifiques, les écrivains le font aussi.

Être créatif me permet de trouver rapidement différentes **solutions** quand je suis devant un problème.

Et si j'inventais une machine pour ranger ma chambre ?



## J'apprends à mieux me connaître

### Dans quel domaine suis-je créatif ?

Je coche les cases qui me correspondent.

- Inventer des histoires ou des poésies
- Créer des machines, des objets... avec ce que j'ai sous la main
- Réaliser des spectacles devant un public
- Faire des expériences qui permettent de répondre à une de mes questions
- Inventer des paroles ou une danse sur une musique que j'aime
- Organiser une chasse au trésor pour mes copains
- Modifier ou créer une recette de cuisine
- Me faire des coiffures originales
- Personnaliser mes affaires en rajoutant des éléments
- Proposer des solutions à des énigmes mathématiques

- Si j'ai coché plusieurs cases, je peux me féliciter car je suis ou je sais être créatif ! Je peux, tout de même, développer ma créativité dans d'autres domaines.
- Si je n'ai rien coché, j'essaie de trouver un domaine que je pourrais tester et je lis les conseils suivants qui pourront m'aider.



## J'apprends à progresser

- Je n'ai pas peur d'**essayer** une activité ou de me tromper. Si cela ne « marche » pas comme je le pensais, j'essaie de comprendre pourquoi. Je peux chercher une autre solution et recommencer. Il faut parfois s'y reprendre à **plusieurs fois** ou travailler à plusieurs pour réussir.
- Je peux noter toutes les **idées** que j'ai pour réussir mon projet et les essayer jusqu'à ce qu'il y en ait une qui fonctionne.
- Je n'essaie pas de vouloir à tout prix faire comme les autres : je suis peut-être **le seul** à avoir trouvé la bonne solution !



## Je demande à mes parents :

- de m'aider à réaliser **mon défi** en me donnant les matériaux dont j'ai besoin ;
- de m'interdire parfois les écrans, pour que j'aie le temps de **rêver** ;
- de jouer à des jeux qui m'encouragent à **inventer** (jeu du dictionnaire, jeu des mimes...).

# J'apprends de mes erreurs



## Pourquoi ?

D'habitude on pense qu'une erreur, c'est une « faute ». Mais ce n'est pas vrai ! **On ne peut pas apprendre sans faire d'erreurs.** Il faut juste comprendre pourquoi on s'est trompé afin de ne pas recommencer la fois suivante. Tenir compte de ses erreurs et de celles des autres est un très bon moyen de progresser.

Les erreurs sont bien utiles, elles nous apprennent comment on réfléchit !



## J'apprends à mieux me connaître

**Je coche les solutions que je préfère pour que mes erreurs me servent à progresser.**

### En classe :

- Je **lis tout** ce que la maîtresse a écrit sur mes contrôles ou sur mes cahiers. C'est important pour comprendre où je me suis trompé.
- Je reste **attentif** lors des corrections des exercices.
- Je n'hésite pas à poser des **questions** pour demander plus d'explications.
- Je **refais** à la maison les exercices où je me suis trompé, pour vérifier que j'ai bien compris la correction.



## J'apprends à progresser

### En classe :

Voici les principales erreurs que font les élèves.

Je coche celles que je fais le plus souvent et je lis le conseil qui m'évitera peut-être de recommencer.

#### J'ai oublié la règle ou la leçon.

Chaque fois que j'apprends une leçon, je dois faire un exercice pour **vérifier** que je sais l'appliquer. Par ailleurs, je n'apprends pas au dernier moment, car je retiens plus difficilement ma leçon.

#### J'ai mal compris ce qu'on me demandait.

Je prends le **temps** de bien lire les consignes et je demande plus d'explications si c'est nécessaire.

#### Je n'ai pas fait assez attention.

Je me relis et je vérifie que j'ai bien **fini** tous les exercices avant de donner mon cahier ou mon contrôle à la maîtresse.

#### Je me suis dit que je n'y arriverais pas.

- Je me demande si c'est une situation que j'ai déjà vue en classe et je cherche quelle **méthode** on avait utilisé.
- Je me dis que si la maîtresse nous a donné cet exercice, c'est que nous pouvons trouver une solution. J'essaie d'être **créatif**.

#### Je n'ai pas eu le temps de finir.

Si je n'arrive pas à trouver la réponse dans un exercice, je n'insiste pas. Je passe à la **suite**. Je pourrai toujours y réfléchir après quand j'aurai fini tout ce que je sais faire.

## Dans ma vie de tous les jours

Je peux aussi faire des erreurs à la maison, chez mes copains, dans mes activités extrascolaires. Voici quelques exemples de situations qui peuvent arriver.

**J'ai voulu faire une surprise à mes parents en préparant la lessive, et le linge est sorti tout rose !**

J'ai fait une erreur, car je croyais savoir comment il fallait faire, mais je n'avais pas tout compris. Je dois apprendre à demander des **explications** aux autres. Ce n'est pas une honte. Même les adultes demandent des conseils.

**J'ai cassé quelque chose.**

J'ai été maladroit. Je dois essayer de comprendre pourquoi cela s'est produit. Est-ce que je suis allé trop vite ? Est-ce que j'avais trop de choses dans les mains ? Est-ce que je pensais à autre chose en même temps ? Si je comprends quelle est la **cause**, je saurai à quoi je dois faire attention la prochaine fois.

**J'ai oublié mes affaires au gymnase.**

J'essaie de trouver des **solutions** pour que cela n'arrive plus. Je peux, par exemple, ranger mes habits dans mon sac au fur et à mesure que je me déshabille.

**Je n'arrive pas à passer au niveau supérieur dans un jeu vidéo. Je me trompe toujours au même endroit.**

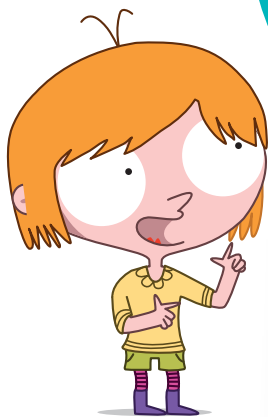
Je peux chercher des solutions sur Internet. Quelqu'un a sûrement déjà rencontré le même problème que moi. Je tiens compte de **l'expérience** des autres.

**Je ne réussis jamais ce que me demande mon prof de sport.**

J'essaie de ne pas trop stresser, car je risque de ne plus pouvoir réussir. Je me répète que je ne suis pas nul et que, dans tous les cas, j'ai le **droit** d'échouer. Mais au moins, j'ai essayé et, rien que pour cela, je peux être fier de moi.

### Je demande à mes parents :

- de ne pas se fâcher dès que je fais une erreur, mais plutôt de **comprendre** d'où vient le problème et de me dire comment ne plus me tromper ;
- de me parler de leurs **erreurs** et de m'expliquer comment ils s'en sont servis dans la vie.



### Bêtise ou erreur ?

- Une **bêtise** est quelque chose que j'aurais pu éviter, car je connaissais les règles, mais j'ai décidé de ne pas en tenir compte pour défier les limites, comme de jouer à s'arroser dans les toilettes. Cela peut être parfois dangereux !
- Une **erreur** en revanche est quelque chose que je ne savais pas, parce que je n'avais pas compris, mais qui me sert d'expérience !

FICHE 10

J'apprends  
à mieux  
mémoriser

FICHE 3

J'apprends  
à avoir  
confiance  
en moi

# J'apprends à utiliser mes connaissances



## Pourquoi ?

Si j'apprends, c'est pour pouvoir utiliser mes connaissances dans des **situations de la vie de tous les jours** et non pas juste faire des exercices à l'école.

J'adore observer les insectes dans le jardin !



## Comment ?

J'ai vu que, pour apprendre, il fallait comprendre, mémoriser et savoir appliquer. J'ai lu dans les fiches précédentes comment mieux apprendre et mieux mémoriser. Il ne reste plus qu'à savoir réinvestir ce que j'ai appris dans des **projets intéressants**.

Réaliser un projet est motivant, car cela donne un **but** à ce qu'on fait. On est vraiment dans une situation réelle. On a l'impression d'être des grands ! C'est encore plus intéressant quand on le réalise à plusieurs.

### Première étape

Il faut trouver une **idée**. Elle vient souvent lorsqu'on travaille sur un sujet particulier. On se dit alors : « Ce serait chouette, si on... »

- ... créait un journal ou un site pour l'école. »
- ... décidait de participer à l'opération "Nettoyons la Nature". »
- ... trouvait un moyen de récupérer de l'argent pour la classe de neige. »

## Deuxième étape

Il faut penser à toutes les **questions** auxquelles on va devoir répondre. Quand on travaille à plusieurs, chaque élève s'occupe d'une partie bien précise du projet. Les rôles doivent donc être répartis au départ pour savoir ce que chacun a à faire.

### Je demande à mes parents :

- de me laisser **parler** de mes projets même s'ils paraissent un peu fous !
- de me donner des **conseils** pour m'organiser ;
- de ne pas penser qu'à la **note** que je vais avoir ;
- de m'encourager si je rencontre des moments **difficiles** et de me donner des idées.



### Mon défi

Si je devais trouver un moyen de récupérer de l'argent pour un voyage avec mon école, qu'est-ce que je proposerais ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# J'apprends avec le numérique



## Pourquoi ?

Aujourd'hui, si on ne sait pas utiliser les tablettes numériques, les ordinateurs, Internet... on est bien embêté, ils sont **partout** autour de nous !

Ces outils me permettent d'avoir une réponse **rapide** à une question que je me pose et de communiquer avec ma famille ou mes amis, même s'ils sont à l'autre bout du monde. Ils peuvent également m'aider pour réaliser certains de mes **projets**.

Super, j'ai reçu un mail de ma copine australienne !



## Comment utiliser ces outils ?

Je coche ce que je sais déjà faire.

### Pour écrire un texte sur l'ordinateur

- Je crée un fichier pour écrire un texte.
- Je tape le texte en utilisant correctement le clavier : je sais repérer les touches, faire une majuscule, accéder au signe du haut quand il y en a deux sur la même touche, revenir à la ligne...
- Je mets des images pour décorer.
- J'enregistre mon travail sur le disque dur.
- J'imprime ce que j'ai fait.
- J'envoie ce que j'ai fait par mail.

### Pour rechercher une information sur internet

- Je me connecte sur Internet.
- Je tape, par exemple sur Google, les bons mots-clés pour trouver ce que je cherche.
- Je récupère les images ou les textes dont j'ai besoin en les copiant, puis en les collant ou en les enregistrant sur mon ordinateur.

Le coin **Astuces**

### Pour recevoir et envoyer un message

- Je lis un mail (= message) reçu.
- J'envoie un message.
- Je joins un document (texte ou image) à mon message.

**Attention !**  
Ce qui est sur Internet n'est pas toujours vrai ! Je dois vérifier à chaque fois si les informations viennent d'une source sûre, c'est-à-dire si l'auteur et le site sont connus.

### Je demande à mes parents :

- de m'**expliquer** comment faire ce que je ne sais pas encore ;
- d'éviter de me mettre un **écran** permanent dans ma chambre ;
- de me parler des **dangers** d'Internet (fatigue des yeux engendrée par les écrans, sites interdits aux enfants...).



FICHE 49 J'apprends à faire une recherche sur internet

FICHE 50 J'apprends à communiquer par e-mail

# J'apprends à écouter



## Pourquoi ?

Écouter attentivement quand la maîtresse ou le maître explique une leçon, c'est déjà la moitié du travail fait ! Si j'écoute en classe, je pourrai **mieux comprendre** la leçon et aussi **mieux la retenir**.

Je n'arrive pas à rester attentif plus de 5 minutes.



## Comment ?

### Je me prépare à écouter

- Je **range** tout ce dont je n'ai pas besoin sur ma table pour ne pas être tenté de jouer avec mes affaires. Ma trousse reste fermée.
- Je ne discute pas avec mon **voisin** et je regarde la maîtresse.
- Je peux **croiser les bras** sur ma table, si je pense que cela va m'aider.
- Je peux fermer les yeux et respirer profondément. Ensuite, je souffle discrètement et j'imagine que je **gonfle** une bulle qui va me protéger de tout ce qui risque de m'empêcher d'écouter.
- Je me **rappelle** ce que nous avons appris la dernière fois sur cette leçon.

### Le coin Astuces

Si je remarque que je n'arrive plus à me concentrer en fin de matinée, c'est peut-être que je n'ai pas assez mangé au petit déjeuner.



## Je repère les moments où je dois être très attentif

- Dès que la maîtresse semble attendre, cela signifie qu'elle va parler. Je me **prépare** à l'écouter.
- Lorsque nous corrigeons un exercice, je dois être **concentré**, car je dois écouter les explications qui me permettront de comprendre si je me suis trompé.
- Lorsque nous lisons un texte à voix haute, je dois lire dans ma **tête** en même temps que l'élève qui lit, car la maîtresse peut me demander de continuer et je devrais savoir où on en est. Si je n'y arrive pas, je peux suivre avec mon doigt. Ce n'est pas que pour les bébés !

## Je peux également demander

- à **changer** de place si :
  - je n'entends pas bien le maître ou la maîtresse ;
  - mon voisin me distrait !
- une **explication**, si je ne comprends pas un mot ou une consigne. Je n'attends pas de ne plus rien comprendre !
- à la maîtresse ou au maître de **ralentir** ses explications en lui disant gentiment que je n'arrive pas à suivre.



### Je demande à mes parents :

- de me raconter des histoires que j'écouterai **attentivement** et que je raconterai à mon tour ;
- de regarder des films documentaires. Ils pourront me poser des **questions** pour vérifier que j'ai bien compris le sujet ;

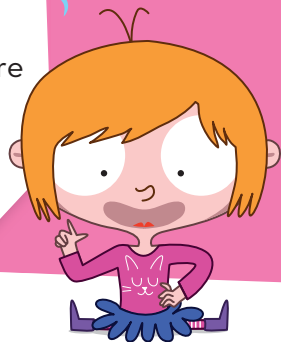
# J'apprends avec une carte mentale



## Pourquoi ?

Utiliser les cartes mentales peut m'aider à apprendre mes leçons, surtout si j'ai une mémoire visuelle, car **je les reverrai dans ma tête** et je saurai, grâce aux mots que j'ai écrits, ce que je dois retenir.

Quand c'est compliqué, j'y vois plus clair avec une carte mentale.



## Comment ?

- En utilisant les cartes mentales, j'apprends **autrement**. Je n'apprends plus mes leçons par cœur en répétant les mots donnés par la maîtresse, mais je retiens mes leçons en réfléchissant et en me créant **mes propres images**, celles qui me parlent vraiment.
- Par exemple, je veux faire une carte mentale sur **les triangles**.
  - Je vais dessiner en gros un triangle, au milieu de ma feuille et écrire « triangles » à l'intérieur.
  - J'essaie de penser à ce qu'il y a dans ma leçon. On me demande de savoir la définition d'un triangle et qu'il existe quatre sortes de triangles (isocèles, équilatéraux, rectangles et quelconques).

Je vais donc avoir besoin de 5 branches. J'écris leur noms puis je sépare chaque branche en plusieurs parties selon ce que je veux dire. Pour la définition, je dois retenir qu'un triangle a trois angles et trois côtés : j'aurai donc besoin de deux traits.

Pour chaque triangle, je dois donner ses particularités et faire un dessin pour voir à quoi il ressemble : il faudra aussi deux traits.

● Pour apprendre avec cette carte, je la regarde et je me « raconte » la leçon **en suivant** chaque branche. Ensuite, je recommence mais en ne regardant plus. Je peux tout de même refaire les lignes avec mes doigts, sur la table, sans avoir la feuille, cela m'aide à revoir la carte dans ma tête.



Je demande à mes parents :

- au départ, de **faire la carte** avec moi pour m'aider à repérer ce qui est important dans chaque leçon et trouver des dessins sur Internet pour l'illustrer.



FICHE 1 J'apprends à mieux me connaître

FICHE 10 J'apprends à mieux mémoriser



# J'apprends en classe



# J'apprends les règles de l'école



## Pourquoi ?

À l'école, nous sommes nombreux. Nous devons apprendre **à vivre tous ensemble** pour que chacun trouve sa place. Les règles sont faites pour que tous les enfants aient les **mêmes droits** et aussi les **mêmes devoirs**. Ainsi, la vie à l'école semble plus juste. Ce n'est pas le plus fort qui a raison !

Ce n'est pas juste ! Ce sont toujours les CM2 qui ont le ballon à la récréation !



## Comment ?

- Comme nous sommes nombreux, je dois accepter de ne pas pouvoir faire tout ce que je veux quand je le veux car, si tout le monde agit comme moi, cela devient **invivable** !
- J'essaie de me mettre **à la place** des autres en me demandant si j'aimerais qu'on me fasse la même chose.
- Je dois connaître le règlement de la classe ou de l'école et comprendre **pourquoi** il y a ces règles.



## Règles en classe

### ● Je respecte mes camarades en leur permettant de travailler

On me demande de ne pas embêter mes copains en leur parlant, en leur prenant leurs affaires... Je n'ai peut-être pas envie d'écouter, mais mon voisin peut trouver la leçon intéressante. Je ne dois donc pas l'empêcher de travailler.

### ● Je dois apporter mes livres et mon matériel pour travailler

Lorsque je n'ai pas mes affaires, je suis obligé de demander aux autres. Ils vont donc prendre du temps pour m'aider et ils vont être en retard pour faire leur travail.

### Règles à la cantine

#### ● Je ne crie pas

Il est vrai que je suis resté silencieux pendant la classe. La cantine est le lieu où je peux parler avec mes copains. Mais si tout le monde crie, on ne s'entend plus et ce n'est pas agréable de manger comme cela.

#### ● Je ne joue pas avec la nourriture

Ça peut paraître drôle de s'envoyer de la nourriture, mais je dois penser à ceux qui vont nettoyer la cantine quand je serai parti !

### Règles en récréation

#### ● Je respecte les règles de jeu

Si chacun joue avec ses propres règles, on passe son temps à se disputer et on ne s'amuse plus.

#### ● Je respecte le matériel mis à ma disposition : ballons, cordes...

Si je casse les jeux, les maîtresses n'en rachèteront plus. Il n'y aura plus rien pour jouer durant les récréés et on s'ennuiera.



### Je demande à mes parents :

- de discuter avec eux des règles de l'école et de m'expliquer pourquoi cela est important de les **respecter**.

# J'apprends à participer en classe



## Pourquoi ?

Je dois **prendre l'habitude** de parler devant les autres, pour exprimer ce que je pense, poser une question et demander de l'aide. De plus, si je participe, je retiendrai mieux ma leçon et j'aurai moins de travail à faire à la maison !

### Ce qu'on attend de moi à l'école

La maîtresse veut que j'**écoute** ce qu'elle ou les autres disent, que je la regarde pour montrer que je m'intéresse, que je réponde à ses questions et parfois que je trouve des solutions, en levant la main.



Dès que je parle en classe, je deviens toute rouge !



## Comment ?

Plusieurs raisons peuvent m'empêcher de participer :

### ● J'ai peur de dire une bêtise !

D'abord, une erreur n'est pas une bêtise. C'est quelque chose que l'on pense, mais qui n'est pas juste. Si je n'explique pas ce que j'ai dans la tête, personne ne pourra me corriger si c'est faux, et je continuerai à me **tromper**.

Je peux essayer d'observer ce qui se passe quand un élève se trompe, dans la classe. Est-ce que la maîtresse ou le maître se fâche ? Est-ce que les autres se moquent ? Qu'est-ce que je risque vraiment ? Rien ! Alors, autant **tenter** !

### ● Je suis trop timide pour parler

Je m'**entraîne** chez moi à parler seul devant une glace ou, mieux, je m'enregistre sur un ordinateur ou une tablette.

- Je prends une voix qui ne tremble pas.
- J'articule bien mes mots.
- Je parle bien fort. Je peux m'amuser à parler de plus en plus fort en m'éloignant du miroir.
- Je peux dire une phrase en changeant d'émotion : en étant content, triste... car, si je change de ton, les autres s'intéresseront à ce que je dis.
- Je fais attention à mes tics de langage : « ben ! », « heu ! », « j'veux dire », « bien », « du coup », « voilà » !

### ● Je ne suis pas intéressé par ce qu'on dit

J'essaie de positiver ! Je me dis que je suis obligé d'être là, en classe. Alors autant essayer de **s'intéresser**, cela passera plus vite !

#### *Je demande à mes parents :*

- de ne pas répondre à **ma place** quand un adulte me pose une question ;
- de prendre le temps de **m'écouter** quand je raconte une histoire, même si je mets du temps à m'exprimer ;
- de provoquer des situations où je dois demander quelque chose à un adulte que **je ne connais pas**. Ils peuvent, par exemple, me proposer d'aller chercher le pain, d'expliquer au médecin où j'ai mal...



# J'apprends à comprendre ma maîtresse



## Pourquoi ?

Si je comprends mieux les réactions de ma maîtresse ou de mon maître, je pourrai plus facilement **savoir ce qu'elle ou il attend de moi** et aussi être moins stressé. Je n'aurai plus peur de lui parler et de lui poser des questions.

J'ai peur de ma maîtresse de cette année.



## Comment ?

### ● J'essaie de voir ma maîtresse autrement

Je dois me souvenir qu'elle n'est pas là pour m'aimer, mais pour m'apprendre des choses.

Souvent on me demande si elle est **gentille**. Mais est-ce que c'est vraiment ce que je dois attendre d'elle ? Est-ce que je ne devrais pas me demander si je comprends bien ce qu'elle dit ? Est-ce que les activités qu'elle propose sont intéressantes ? Est-ce qu'elle prend du temps pour me réexpliquer quand je ne comprends pas ? Est-ce qu'elle est juste en agissant avec tous les élèves de la même façon ?

### ● Je n'ai pas peur de ma maîtresse

Souvent, on a peur de la maîtresse quand elle se fâche. Mais est-ce qu'elle s'énerve quand on ne comprend pas, quand elle a déjà donné la consigne plusieurs fois ou quand on fait des bêtises ?

Si elle dispute un élève parce qu'il n'a pas eu le bon comportement, je ne dois pas me sentir **concerné** : ce n'est pas moi qui ai fait la bêtise. Elle ne s'adresse pas à moi !



### ● C'est trop injuste !

Parfois, je peux être victime d'une **injustice**. Certaines maîtresses punissent toute la classe, car il y a plus d'enfants qui mettent le bazar que d'enfants sages. Elle est très certainement de très mauvaise humeur et moins patiente que d'habitude !

J'ai le droit d'être **en colère** et de trouver cela injuste si je n'ai rien fait. Mais je peux me rassurer en me disant qu'elle sait que je ne suis pas dans le groupe de ceux qui perturbent la classe. Elle saura faire la différence et mes parents aussi !

### ● J'essaie de comprendre les remarques de la maîtresse

Si la maîtresse me dit ou écrit	Cela signifie
Bavard	Je dois plus écouter et me concentrer. Je ne peux pas parler avec mon voisin et, en même temps, entendre les consignes. Je pourrai m'amuser en récréation !
Trop timide ou trop réservé	Je dois plus participer, lever la main, me faire remarquer dans le bon sens.
Manque de travail	Je dois plus apprendre mes leçons et faire mes devoirs.
Peut mieux faire	Elle sent que j'ai des capacités pour avoir des bonnes notes, mais il faut que je travaille un peu plus.
Ne fait pas attention	Je dois apprendre à me relire et à me concentrer.

## ● J'essaie de comprendre les remarques de la maîtresse (suite)

Si la maîtresse me dit ou écrit	Cela signifie
Pas clair	Je dois expliquer en faisant des phrases qui ont un sens et choisir les mots qui expriment le mieux mes idées.
Félicitations !	Je peux être content de moi ! J'ai fait du très bon travail !
Ensemble moyen	C'est assez bien. Je peux encore progresser, ce n'est pas une catastrophe !
Attention au soin !	Je dois apprendre à présenter mon cahier pour lui donner envie de le corriger. Si mon cahier est propre, j'aurai aussi plus envie de travailler.

## ● Je suis content qu'elle s'occupe de moi

Il se peut que la maîtresse vienne me faire **remarquer** que j'ai fait une erreur dans mon exercice. Je ne dois pas me vexer ou avoir l'impression qu'elle me dispute. Si elle me le dit, c'est pour que je puisse me poser des questions et me corriger.

Si en plus, elle prend le temps de m'expliquer comment je peux trouver la solution, c'est super ! Je peux être content qu'elle **s'intéresse** à moi et me faire progresser !

Le coin **Astuces**

**J'évite de me faire remarquer dès le premier jour ! La maîtresse ou le maître se fait une image de moi dès le démarrage, et c'est souvent difficile de se débarrasser de cette première impression !**

## Je demande à mes parents :

- de prendre un **rendez-vous** une ou deux fois dans l'année pour :
  - qu'ils comprennent ce que ma maîtresse **attend** de moi pour les leçons et les devoirs...
  - faire le point sur mon **comportement** en classe, mes **réussites** et mes **difficultés** ;
  - leur signaler si je vais voir des **spécialistes** (orthophoniste, orthoptiste, psychologue...)



FICHE 9 J'apprends à donner du sens à l'école

FICHE 13 J'apprends de mes erreurs

### Mon défi

Je note trois choses positives que j'aime bien chez ma maîtresse ou mon maître.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# J'apprends à soigner la présentation de mon travail



## Pourquoi ?

Si je m'applique pour avoir des cahiers soignés, je prendrai plus de **plaisir** à les regarder pour apprendre mes leçons, et je mémoriserai plus vite si j'ai une mémoire visuelle.

En plus, celui qui corrigera mon cahier aura lui aussi plus envie de lire ce qui est écrit et s'intéressera davantage à mon travail.

## Ce qu'on attend de moi à l'école

Je dois respecter la **présentation** que la maîtresse ou le maître me demande : nombre de carreaux pour écrire la date, le titre... Souvent à l'école primaire, c'est l'enseignant qui me dit comment je dois présenter mes cahiers. Au collège, je devrai le faire seul.

Mon écriture doit pouvoir être **comprise** par celui qui me relit, et il ne doit pas y avoir trop de ratures.

J'ai du mal à écrire sans faire de ratures.



## Comment ?

**Je coche les solutions que j'ai envie d'essayer :**

- Je dois **former** mes lettres correctement en prenant le temps de les tracer et de respecter leur taille.
- J'essaie plusieurs **stylos** et je choisis celui avec lequel j'écris le mieux.

- Je dois prendre le temps de regarder les mots que je veux recopier avant de les écrire. Je **repère** les difficultés qu'il y a dans ces mots. Cela m'évite de faire trop de ratures.
- J'essaie de trouver une solution pour enlever mes ratures. Je demande à ma maîtresse ou à mon maître si je peux utiliser le **correcteur**, et j'apprends à m'en servir proprement. Il existe aussi des stylos qui s'effacent.
- Si je ne me souviens plus comment je dois **présenter** ma leçon, je peux regarder comment j'avais écrit les jours précédents.
- Je trace mes traits **droits** en m'aidant des lignes de mon cahier.
- Quand je fais de la géométrie, je vérifie que mon crayon de papier est **bien taillé** et que ma gomme est **propre**.
- Je trouve des **repères** pour coller mes feuilles droites et j'apprends à doser la colle que je mets. Je n'oublie pas d'insister dans les coins !

### Je demande à mes parents :

- de m'aider à bien m'**installer** pour écrire ;
- de m'acheter du matériel **pratique** à utiliser :
  - des crayons de papier avec des mines qui ne se cassent pas quand on les taille ;
  - des taille-crayons solides...
- de me permettre de **choisir** mes stylos pour bien écrire.



FICHE 32 J'apprends à préparer mon cartable

FICHE 37 J'apprends à améliorer mon orthographe

# J'apprends à faire un exercice



## Pourquoi ?

En maths et en français, j'ai souvent des exercices à faire en classe. C'est une façon de **vérifier** que j'ai bien compris ce que j'ai appris, et donc de mieux mémoriser.

J'aime bien faire des exercices, mais pas trop !!!



## Comment ?

- J'apprends toujours ma leçon en premier. Il faut parfois la connaître **par cœur**, comme les tables de multiplication ou les conjugaisons, avant de réaliser les exercices.
- Quand je dois faire un exercice seul, je dois déjà bien lire les **consignes** et comprendre ce qu'on me demande de faire.

Si je n'ai pas compris les consignes :

- je dois les relire plusieurs fois et bien repérer les **verbes** qui m'indiquent ce qu'il faut faire, comme « observe », « classe », « ordonne », « conjugue »... Cela peut m'aider ;
- il se peut aussi qu'il y ait un **exemple**. J'essaie de le comprendre et je fais pareil ;
- je me demande si je n'ai pas déjà vu un exercice qui ressemblait à celui-ci et j'essaie de me souvenir de ce que nous avons fait.
- Si je ne comprends toujours pas, je **lève** la main pour demander à la maîtresse de m'expliquer.

- Je ne copie surtout pas sur mon voisin car, la prochaine fois que je rencontrerai le même problème, je ne réussirai pas non plus à le résoudre. L'important n'est pas d'avoir tout juste à mon exercice, mais de **comprendre** mes erreurs pour ne pas les refaire.
- Il vaut mieux toujours suivre **l'ordre** des consignes ou des questions dans un même exercice. Elles sont souvent posées ainsi pour m'aider à réfléchir.
- Si je fais un contrôle (ou une évaluation) et que je ne réussis pas le premier exercice, je commence celui d'après. Je ne reste pas **bloqué**. Je fais tout ce que je connais.
- Quand je me suis trompé dans un exercice, j'écoute bien la **correction** et je le refais à la maison pour vérifier que j'ai bien compris.



### Je demande à mes parents :

- de me trouver, dans les livres ou sur Internet, des **exercices** dans les différentes matières. Beaucoup ont une correction automatique, je profite pour les faire et m'entraîner...

FICHE 8 ➤ J'apprends à mieux apprendre

FICHE 13 ➤ J'apprends de mes erreurs

# J'apprends à utiliser un dictionnaire



## Pourquoi ?

Apprendre à bien me servir d'un dictionnaire me permet d'**être plus rapide** dans mes recherches.

Je peux utiliser le dictionnaire, chaque fois que :

- je ne sais pas ce qu'un mot veut dire ;
- je ne sais pas comment écrire un mot ;
- je veux éviter les répétitions dans un texte que j'écris (je cherche un synonyme).

Oui, j'ai cherché un mot commençant par b dans le dictionnaire, mais il y en avait trop ! Ils étaient mélangés. Je n'ai pas trouvé !



## Comment ?

### ● Je cherche le sens d'un mot

Pour bien chercher un mot dans le dictionnaire, j'ai besoin de connaître l'**ordre alphabétique** : a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Pour le mot « **charpente** », je cherche d'abord le « c ». Puis le « ch », et le « cha ». En plus, j'utilise les mots-repères situés tout seuls en haut des pages.

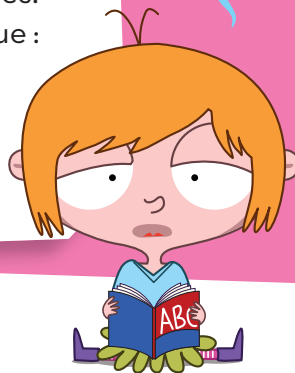
### ● Je cherche comment s'écrit un mot

Par exemple, je cherche l'orthographe de « pêle-mêle ». Je vais devoir m'aider des **sons** que j'entends.

J'entends « p », je cherche donc la lettre « p ». Puis, je cherche comment on peut écrire le son [ɛ] : ai - è - ê - ei.

Je regarde déjà à « pai » et ne trouve rien : ce n'est pas ainsi que cela s'écrit. Je continue en allant au « pel ».

Je trouverai alors « pêle-mêle ».



● **Je cherche un synonyme d'un mot pour éviter une répétition**

Parfois, il est écrit « syn. » qui veut dire « **synonyme** ». Cela indique un autre mot qui veut dire la même chose.

Exemple : connaître → syn. : savoir

● **Je cherche la nature d'un mot**

Cela me permet de savoir comment je dois l'**accorder**.

- Un adjectif qualificatif s'accorde avec le nom qu'il qualifie.
- Un nom s'accorde avec son déterminant (article), pour savoir s'il est singulier/pluriel et féminin/masculin.
- Un verbe, toujours écrit à l'infinitif dans le dictionnaire, s'accorde avec son sujet, et varie selon le temps de conjugaison.

Orthographe du mot

Nature grammaticale

**2. DRÔLE** adj. **1.** Qui fait rire ; comique. *Histoire drôle. C'est quelqu'un de très drôle.* **2.** Qui intrigue, surprend ; étonnant, bizarre. *Avoir une drôle d'idée.* **3.** Fam. Se *sentir tout drôle*, bizarre, dans un état inhabituel. ➔ adv. Fam. *Ça me fait drôle, tout drôle* ; cela me fait une impression singulière.

Sens du mot (1. - 2. - 3.)

Phrase exemple (en italique)

**Attention aux homonymes (mots qui se prononcent de la même façon, mais qui ne s'écrivent pas forcément pareil et qui n'ont pas le même sens) !**  
Exemple : sang, cent, sans, sent

## Mon défi

Je mets moins de 1 minute (si je suis en CM2), de 2 minutes (si je suis en CM1) et de 3 minutes (si je suis en CE2) pour trouver le mot « rhinocéros » dans le dictionnaire.

# J'apprends à chercher une information



## Pourquoi ?

Si je suis curieux et que je me pose des questions sur tout, ou si on me demande de faire un exposé sur un sujet précis, **je dois apprendre à trouver les réponses** par moi-même et donc savoir comment et où chercher.

Comment je peux m'y retrouver avec autant d'informations ?



## Comment ?

### ● Je dois chercher une réponse dans un texte

Je dois savoir repérer rapidement, dans le texte, dans quel **paragraphe** je peux trouver la réponse. Pour m'aider, je peux donner des **titres** aux différents paragraphes, ce qui m'évitera de tout relire à chaque fois. Je ne relirai que celui en rapport avec la question. Quand j'aurai trouvé la réponse, je la surligneraï dans le texte.



## Exemple :

*Les gorilles appartiennent à la famille des grands singes. Ils peuvent atteindre 1,70 m et peser jusqu'à 275 kg pour les mâles ! Les mâles les plus âgés peuvent avoir une fourrure gris argenté.*

**Description**

*Ils vivent dans les forêts d'Afrique, principalement au Cameroun, au Gabon, en Guinée équatoriale.* ] **Habitat**

*Les gorilles se nourrissent principalement de végétaux comme des tiges, des feuilles, des fruits et des graines. Ils peuvent parfois manger de petits insectes.* ] **Alimentation**

On me demande : « Comment est la fourrure des mâles ? »

Je sais qu'on me parle de sa description physique. Je vais donc relire le premier paragraphe pour trouver la réponse. Je peux la surligner dans le texte.

Ma réponse sera : « La fourrure des mâles est gris argenté. »

### ● Je dois chercher tout seul la réponse à une question

Où chercher ? Dans les livres, les journaux... à la bibliothèque de l'école ou du quartier ? Ou sur Internet ?

- D'abord à la **bibliothèque**, je repère le coin des romans, des bandes dessinées, des livres documentaires... C'est dans ces derniers que je dois chercher. Généralement, pour aider, il y a des étiquettes par thème : les animaux, les pays, la cuisine... Ensuite, je parcours **la table des matières**. Elle m'indique à quelle page je dois ouvrir le livre si je veux me documenter sur un sujet précis.

Si je recherche des informations sur ce que mangent les oiseaux, je vais rechercher « alimentation des oiseaux ». Je peux déjà trier les livres que je vais garder et ceux que je peux ranger.

- Sur **internet**, je peux chercher par **mots-clés**. Par exemple : « oiseau alimentation ».

# J'apprends à écrire un texte



## Pourquoi ?

Écrire un texte me permet **de dire ce que je pense**, ce que je ressens, de raconter ce que j'ai fait, d'inventer des histoires, de communiquer avec quelqu'un par mail ou par courrier.

J'ai toujours beaucoup d'idées pour imaginer des histoires, mais je n'arrive pas à les écrire.



## Comment ?

- **Pour raconter ce qu'on a vécu, par exemple lors d'une sortie**

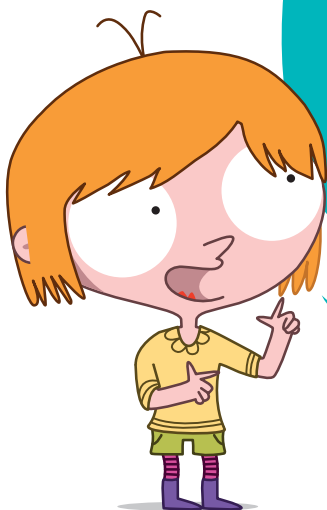
Je pense à dire **quand** c'était, **où** nous sommes allés, ce que nous avons vu, ce que nous avons fait. Je peux raconter en me rappelant dans **quel ordre** cela s'est passé. Pour finir, je peux donner mon **avis**.

- **Pour écrire une histoire que j'ai inventée, je choisis**

- un **personnage** qui a un **problème** à résoudre au démarrage. Je peux donner un nom à mon personnage.
- la **solution** qu'il va trouver pour résoudre son problème. Il peut rencontrer d'autres personnages qui vont l'aider.
- un « **méchant** » qui l'empêche de faire ce qu'il avait prévu, ou un autre problème.
- une autre solution ou inventer un nouveau personnage **gentil**.
- une fin en racontant ce qui se passe **après** qu'il a résolu son problème.

### ● J'améliore mon texte

- Si je suis en CM1 ou CM2, je peux, rajouter des **dialogues** entre les personnages pour les faire parler. Je peux rajouter des mots dans chaque phrase pour donner plus de **détails** sur les personnages, pour expliquer pourquoi cela se passe ainsi...
- Je vérifie que j'ai bien mis la **ponctuation**, surtout les points !
- Je fais plutôt des **phrases simples** (sujet-verbe-complément) mais correctes, que des phrases longues pleines de fautes !
- Je dois choisir d'écrire soit au **passé**, soit au **présent**. Après je ne change plus.
- Je relis chaque phrase en étant bien **attentif**.



### Je demande à mes parents :

- de me raconter des histoires pour avoir plus d'**imagination** ;
- de m'**encourager** à écrire de petits textes - cartes postales, courriels, journal de souvenirs - ou de participer à des concours d'écriture.

FICHE 12 J'apprends à être créatif

FICHE 37 J'apprends à améliorer mon orthographe

# J'apprends à résoudre un problème



## Pourquoi ?

À l'école, mais aussi dans la vie de tous les jours, je me retrouve face à des **problèmes** que je dois résoudre. Par exemple, comment vais-je ranger tous mes jeux dans une boîte en prenant le moins de place possible ? Combien dois-je prendre de bonbons si je veux en donner deux à tous mes copains ? Si je mets 20 minutes pour aller chez mon copain, à quelle heure dois-je partir pour être à l'heure à son anniversaire ?

Il ne faut pas forcément utiliser des opérations pour trouver la réponse, mais je dois toujours **réfléchir** de la même façon.

Les problèmes, c'est dur ! Il faut réfléchir !



## Comment résoudre un problème de maths ?

### 1 Je comprends ce qui m'est demandé

Je commence par **bien lire** l'énoncé, et je vérifie que je connais tous les mots. Au besoin, je peux regarder dans un dictionnaire.

J'imagine que c'est moi qui suis en train de **vivre** la même situation. Peut-être que cela m'est déjà arrivé ? Cela peut m'aider à comprendre.

Ensuite, je peux **raconter** ce qui est écrit avec mes propres mots, comme une histoire.

## 2 Je trouve les éléments de réponse

Toutes les informations dont j'ai besoin sont dans l'**énoncé**, mais parfois on me donne des renseignements qui n'ont aucune importance. C'est à moi de savoir retrouver ce qui m'est vraiment **utile**.

## 3 Je dessine la situation

Je peux faire un **schéma**, c'est-à-dire une sorte de dessin, sans mettre les détails, en traçant, par exemple, une croix à la place d'un enfant, mettre un rectangle avec le prix, sans dessiner l'objet à acheter... Cela va plus vite !

Grâce à ce dessin, je peux trouver si c'est une situation :

- d'addition (j'ajoute) ;
- de soustraction (j'enlève) ;
- de multiplication (j'ajoute plusieurs fois le même nombre) ;
- de division (je partage) ;
- de logique (je dois réfléchir en trouvant une solution particulière).

## 4 Je trouve le calcul si la situation utilise une opération

Si c'est un problème de **logique**, c'est plus difficile. Je me demande alors si c'est une situation que j'ai déjà rencontrée en classe auparavant. Si c'est le cas, comment l'avions-nous résolue ?

## 5 À la fin, j'explique comment j'ai trouvé la solution et j'écris une phrase de réponse

## Exemple

**J'ai acheté un jeu vidéo à 25 € dans mon magasin préféré. Il me reste 34 € dans mon porte-monnaie, en pièces de 2 €. Combien avais-je d'argent avant de rentrer dans le magasin ?**

- 1 Je lis l'énoncé et je m'imagine en train de faire des courses avec mon porte-monnaie. J'avais de l'argent au départ. J'en ai dépensé. Il m'en reste moins qu'au début. Comment puis-je trouver ce que j'avais dans mon porte-monnaie au départ ?
- 2 J'ai besoin de savoir ce que j'ai dépensé et combien il me reste.
- 3 Schéma

Argent dépensé :
25 €
+
Argent qui me reste :
34 €
=
Argent que j'avais avant de rentrer dans le magasin

Le coin *Astuces*

**Plus je ferai  
de problèmes et  
plus j'aurai d'idées  
sur la façon de les  
résoudre. Je dois  
m'entraîner !**

- 4 Je trouve l'opération.

Je vois que cette situation correspond à une **addition** :

$$25 + 34 = 59$$

- 5 Je fais une phrase-réponse.

J'avais donc 59 € dans mon porte-monnaie avant d'entrer dans le magasin.



## Comment résoudre un problème de sciences ?

**1 Je pars d'une question que je me pose.**

Si je mets un glaçon dans un verre, le niveau de l'eau sera-t-il **le même** quand le glaçon aura fondu ?

**2 J'ai une idée sur ce qui va se passer.**

C'est ce qu'on appelle une **hypothèse**. Ici, je fais l'hypothèse que l'eau montera plus haut dans le verre quand le glaçon aura fondu.

**3 Je me demande ce que je peux faire pour vérifier mon hypothèse.** Je vais trouver une **expérience** pour regarder ce qui va se passer dans la réalité.

Dans mon cas, je vais prendre un verre d'eau dans lequel je vais mettre un glaçon. Je vais faire un trait au feutre sur le verre pour noter le niveau de l'eau. Je vais attendre que le glaçon fonde complètement et je referai un trait.

**4 J'observe et je vérifie si ce que je pensais au début était vrai.** Je peux donc **répondre** à la question.

Le coin **Astuces**

Si tu aimes les défis, tu en trouveras sur le site de France 5, dans l'émission « On n'est pas que des cobayes ».

FICHE 11

J'apprends à être curieux

### Mon défi

Je réalise l'expérience du glaçon et je trouve la réponse.

- Oui, le niveau de l'eau est le même.
- Non, le niveau de l'eau est différent.

# J'apprends une langue étrangère



## Pourquoi ?

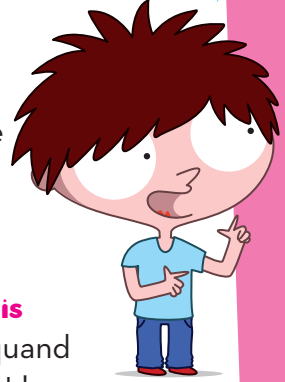
C'est toujours drôle d'entendre et de s'exprimer dans **une langue qui n'est pas la mienne** ! Et puis, si je pars en voyage à l'étranger, je pourrai me faire des copains en communiquant en anglais, car beaucoup d'enfants dans le monde apprennent cette langue.

Plus tard, j'aurai sûrement **besoin de parler anglais** dans mon travail et on apprend plus facilement quand on est jeune. Alors autant commencer maintenant !

## Ce qu'on attend de moi à l'école

- comprendre ce que me dit la maîtresse en anglais ;
- donner une réponse ou poser une question ;
- lire ce que l'on a déjà dit en respectant la prononciation ;
- écrire ce que j'ai appris à l'oral ;
- savoir comment on vit dans certains pays où on parle anglais.

L'anglais permet de discuter avec des étrangers.



## Comment ?

- J'essaie de parler le plus possible en anglais en classe. La maîtresse ne peut pas toujours interroger tout le monde. Alors je m'entraîne à répéter à la maison **à voix haute** les mots et les phrases que j'ai appris.

Si je ne me souviens plus comment je dois prononcer, je peux utiliser des sites Internet comme **www.anglaisfacile.com** qui permet de répéter des phrases ou des mots.

● Pour lire en anglais, je me souviens de la **prononciation** des mots appris et je mets le **ton** pour lire la phrase en insistant sur certaines syllabes.

● Pour apprendre le vocabulaire, on me donne un mot en anglais, je dois le **traduire** en français. Puis je refais le même exercice dans l'autre sens. Pour finir, je l'écris sans le regarder.

Exemple : *a white cat* → un chat blanc

● La maîtresse décrit aussi de la vie des Anglais, leurs fêtes (comme Halloween), les différences qu'il existe avec nous. Mais pour connaître comment vivent les Anglais, le mieux est de **se déplacer** dans leur pays ! J'essaie de convaincre mes parents de m'y emmener. Ce serait génial !

### Je demande à mes parents :

- de me faire réviser **tous les jours**, quelques minutes mes leçons d'anglais ;
- de chercher des dessins animés, des sites Internet **intéressants** (taper didapage anglais), des applications à télécharger sur les tablettes (itooch primaire anglais) ;
- s'ils savent s'exprimer en anglais, de parler anglais **5 minutes**, chaque jour, pendant le repas.



FICHE 42

J'apprends grâce à mes loisirs

### Mon défi

Pendant une semaine, à la maison, je parle au moins 15 minutes en anglais par jour.



# J'apprends à la maison



# J'apprends à me motiver pour les devoirs



## Pourquoi ?

Les devoirs ne sont pas toujours drôles, car je suis déjà fatigué et **j'ai envie de me reposer après l'école**. Ils sont pourtant nécessaires car, pour enregistrer, mon cerveau a besoin de **revoir** ce qui a été appris dans la journée.

Au bout d'une semaine, j'aurai perdu plus de la **moitié** des informations qu'on m'a données. C'est donc plus difficile d'apprendre si on ne travaille qu'en classe.

En plus, si je fais des exercices à la maison, je pourrai voir ce que je n'arrive pas à comprendre et demander des explications à mes parents !

Les devoirs me permettent de mieux apprendre et **de me souvenir plus longtemps**. C'est donc bon pour moi !

Après la journée de classe, je n'ai pas envie de me remettre à travailler !



## Le coin Astuces

- Pour être efficace :
- J'éteins tout ce qui peut me distraire : smartphone, télévision, musique, tablette...
  - Je me concentre sur un seul travail à la fois.



## Mes méthodes préférées

Je coche ce qui pourrait me motiver pour faire mes devoirs sans râler :

- Je repère le moment où je suis le plus **en forme** :
  - en rentrant de l'école ;
  - après avoir fait une pause de 20 à 30 minutes ;
  - le matin si je me réveille plus tôt.
- Je me fixe **une durée** pour faire mes devoirs. Je décide de travailler, par exemple, 30 minutes par jour. Je mets la minuterie avec une sonnerie pour m'indiquer la fin des devoirs et je respecte ce contrat.
- Je me donne **une récompense** ou je demande à mes parents de le faire. Par exemple, quand j'aurai fini, je pourrai faire 30 minutes de tablette, aller jouer avec mon copain ou faire un jeu avec mes parents.
- Je me dis que je suis « cap » d'apprendre toutes mes leçons et faire mes exercices en 20 minutes. Je me **chronomètre** et je vérifie si j'ai réussi mon défi.



### Je demande à mes parents :

- de **m'aider** à m'organiser et de vérifier que je n'ai rien oublié ;
- de me **féliciter** si j'ai réalisé mon contrat.

FICHE 5 J'apprends à prendre des responsabilités

FICHE 10 J'apprends à mieux mémoriser

# J'apprends à organiser mon bureau



## Pourquoi ?

Avoir mon propre bureau me permet d'**avoir mon espace à moi** ! Je suis plus tranquille pour apprendre mes leçons, préparer mes projets et mes activités de la classe. C'est mieux que sur la table du salon ou de la cuisine ! Et mon bureau doit être bien rangé, sinon je perds du temps en cherchant mes affaires et mes devoirs durent beaucoup plus longtemps.

Je ne trouve jamais mes affaires quand j'en ai besoin ! Ça m'énerve !



## Comment ?

- **J'organise ma chambre pour qu'elle soit pratique.**
  - Chaque chose doit être dans un endroit **bien précis** pour que je n'aie pas à chercher en permanence.
  - Je trouve dans ma chambre un placard, une étagère, pour les livres, les jeux, les jeux vidéo, ma console de jeux, mon radio-réveil...
- **J'organise mon bureau pour qu'il soit pratique.**
  - Je dois avoir **près du bureau** : un siège confortable, une poubelle, mes cahiers, mes manuels, des feuilles, un dictionnaire, mes crayons, feutres, crayons de couleur, taille-crayon, colle, ciseaux...
  - Je mets dans un pot, ou une trousse, mes feutres, mes crayons de couleur...

- J'évite d'avoir des feuilles **toutes seules**. Je les range dans une pochette, un classeur ou un porte-vues. Par exemple, je peux mettre ensemble tous mes dessins. Je jette les feuilles que je ne veux pas garder.
- Je mets des gommettes de couleurs **différentes** sur le dos de mes livres et de mes cahiers pour les reconnaître facilement.
- Je range toujours mes affaires quand j'ai fini de travailler pour me donner **l'envie** de venir m'installer à mon bureau.



### Je demande à mes parents :

- d'avoir un **espace** à moi pour travailler, si ce n'est pas le cas ;
- d'avoir un **bureau** en fonction de mon âge et de ma taille tout en pensant que je vais continuer à grandir !
- de me laisser m'**organiser**, j'accepte seulement quelques suggestions.

### Mon défi

Je fabrique des boîtes de rangement avec des boîtes à chaussures, des pochettes à partir de couvertures de magazines.

FICHE 5

J'apprends à prendre des responsabilités

# J'apprends à utiliser mon cahier de textes



## Pourquoi ?

Il est utile d'apprendre à utiliser un cahier de textes ou un agenda dès l'école élémentaire, même si on n'a pas encore trop de **devoirs** à faire à la maison. Je me prépare ainsi pour la 6<sup>e</sup>.

En plus, c'est un bon moyen d'apprendre à m'organiser en faisant mes devoirs **en avance** quand j'ai du temps.

Chaque lundi, j'ai anglais. Il faut que je pense à apprendre ma leçon !



## Comment ?

La plupart du temps, c'est la maîtresse ou le maître qui décide ce que je dois acheter. Mais si ce n'est pas le cas, je dois savoir qu'il existe différents outils pour noter les devoirs.

### Le cahier de textes

On se repère avec les jours de la **semaine**.

Si nous sommes lundi, je dois ouvrir mon cahier de textes à la page du mardi pour savoir quels sont les devoirs à faire pour le lendemain.

Je note les matières dans la première colonne, la date dans la deuxième et ce qu'il faut faire dans la troisième.

## □ L'agenda

C'est comme un **calendrier** avec une page par jour. Il me permet de noter à l'avance mes devoirs et activités extrascolaires.

Je me repère grâce à la **date** et non grâce au jour de la semaine. Il faut que je prenne l'habitude de tourner les pages pour voir si j'ai du travail à faire pour les autres jours de la semaine.



### Je n'oublie pas ...

- D'écrire de façon **lisible** pour bien me relire.
- D'indiquer les **pages** et les **numéros** des exercices.
- Si, parfois, la maîtresse donne les devoirs à l'oral, je les note **tout de suite** pour ne pas les oublier.
- De parcourir **chaque soir** mon agenda ou mon cahier de textes pour voir ce qui me reste à faire.
- De barrer ou surligner un exercice fait ou une leçon **apprise**.
- De mettre un " !" à côté si c'est un contrôle ou si c'est urgent.



### Je demande à mes parents :

- de **vérifier** avec moi si je n'ai pas oublié de devoirs à faire sur mon agenda ou mon cahier de textes ;
- de me poser des questions sur l'**organisation** que j'ai choisie.

# J'apprends à anticiper mon travail



## Pourquoi ?

Anticiper, c'est ne pas attendre le **dernier moment** pour faire quelque chose. Si je commence à faire mon travail en avance, même si au bout d'un moment je suis trop fatigué, ou si cela prend plus de temps que prévu, je peux toujours m'arrêter. Je continuerai un autre jour.

Mais si ce travail est à faire pour le lendemain, je n'ai pas le choix : je dois continuer ! Je suis alors stressé et **peu efficace** !

Je travaille toujours au dernier moment !  
Je n'arrive pas à m'avancer !



## Comment ?

Je coche les méthodes que j'ai envie d'essayer.

Je consacre le **même temps**, chaque jour, pour faire mes devoirs. Ainsi, si je n'ai pas beaucoup de leçons pour le lendemain, je peux anticiper avec celles des jours suivants.

Je **crée** moi-même mon emploi du temps de la semaine et je le complète. En effet, parfois, le travail demandé peut être **long**, comme lire un livre entier, apprendre une poésie ou faire un exposé. On me donne uniquement la date à laquelle je dois avoir fini, c'est à moi de m'organiser. Je dois **découper** le travail en plusieurs parties et en faire un peu chaque jour.

- Pour une **poésie** à apprendre

La maîtresse me donne une poésie à copier le lundi et je dois la connaître pour le vendredi. Le soir même, je lis et comprends la poésie, je peux l'illustrer.

Le deuxième jour, j'apprends les deux premières strophes ; le troisième jour, j'apprends les deux dernières ; le quatrième jour, je révise et je mets le ton.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Lire et comprendre la poésie. Dessiner de quoi parle la poésie.	Apprendre les deux premières strophes.	Apprendre les deux dernières strophes.	Réviser ma poésie. M'entraîner à mettre le ton.	Récitation en classe

- Pour un **livre**, je compte le nombre de chapitres (ou de pages) et le nombre de jours dont je dispose pour faire ce travail. En divisant, je peux savoir combien je dois lire de chapitres (de pages) par jour.
- Pour un **exposé**, je dois m'organiser sur plusieurs semaines.



### Je demande à mes parents :

- de m'aider à **répartir** mon travail dans l'emploi du temps que je me suis créé ;
- de vérifier que je n'ai rien **oublié**.

FICHE 28 J'apprends à me motiver pour les devoirs

FICHE 30 J'apprends à utiliser mon cahier de textes

# J'apprends à préparer mon cartable

Qu'est-ce qu'il est lourd, mon cartable !



## Pourquoi ?

Pour bien travailler, il faut que j'aie toutes mes **affaires** ! De quoi écrire, bien sûr, mes cahiers et mes livres. Je peux avoir besoin d'un matériel particulier : un compas, une règle, des affaires de sport...

Mais je n'ai pas besoin de prendre tout le contenu de ma case à chaque fois !

Et puis, quand je serai au collège, il faudra que je prépare mon sac chaque jour, alors autant m'**entraîner** dès maintenant !



## Comment ?

### • Quand je suis à l'école, avant de sortir de la classe

- Je prends mon cahier de textes et je regarde ce que j'ai comme devoirs à faire pour le lendemain.

Puis je m'**interroge** pour savoir ce que j'ai besoin de rapporter chez moi.

Par exemple : j'ai une leçon de grammaire et des exercices à faire. Je vais prendre mon classeur ou mon cahier de leçons et mon livre de français.

- J'**enlève** aussi de mon cartable ce dont je n'ai plus besoin.

- Parfois, les troussees restent dans les cases. Je note alors dans mon cahier de textes ce qui me manque comme **matériel**. Il faudra que je pense à le dire à mes parents ou à en prendre à la maison.
- Si l'on me donne du travail à l'avance, je dois réfléchir **davantage**. Il faut que je m'organise. Si j'ai plus de temps pour faire mes devoirs, peut-être pourrais-je les faire pendant le week-end ? Mais je peux aussi décider par exemple de commencer à lire le livre que la maîtresse m'a donné.

### ● À la maison

- Je fais toujours mon cartable la **veille**, je n'attends pas le dernier moment avant de partir. J'évite ainsi le stress et les remarques de mes parents !
- Si la maîtresse m'a donné un emploi du temps, je regarde les matières que j'ai le lendemain et je prends le **matériel** dont j'ai besoin.
- Je **vérifie** que mes stylos fonctionnent bien et que mes crayons sont taillés. Ai-je besoin de surligneurs ou de crayons de couleur ?

Le coin **Astuces**

Je choisis mon cartable intelligemment en discutant avec mes parents : à roulettes, cartable ou sac à dos ?

Pourquoi acheter un cartable à la mode, c'est plus cher et souvent moins solide ! Je préfère un sac plus simple que je décoore moi-même.

# J'apprends à rattraper un retard



## Pourquoi ?

Lorsque je suis malade ou que j'ai un problème familial, et que je suis **absent**, je dois récupérer le travail que les autres ont fait en classe pendant ce temps.

C'est toujours très difficile, car il y a beaucoup de leçons et d'exercices de faits en une journée ! En plus, je n'ai pas les explications de la maîtresse pour m'aider. Je dois me débrouiller **tout seul** ! Mais si je ne le fais pas, je serai encore plus perdu par la suite !

Je n'aime pas être malade, car je ne comprends plus rien quand je reviens à l'école.



## Comment ?

- Je dois **récupérer** tout ce qui a été fait : les leçons écrites, les poésies, les exercices, les devoirs notés...

La plupart du temps, le maître ou la maîtresse prépare les exercices faits dans la journée et les devoirs écrits, et fait des photocopies des leçons pour l'élève absent. C'est à **mes parents** de les récupérer :

- en allant à la sortie des classes pour ne pas déranger les cours ;
- en téléphonant à un de mes camarades de classe n'habitant pas trop loin. Ils iront alors les chercher chez lui.

- Dès que mes **forces** reviennent, je peux lire et comprendre les leçons par moi-même et faire les exercices demandés. Je n'ai pas besoin d'attendre de retourner en classe... Si je ne comprends pas, je demande à mes parents.
- Je peux noter ce que je n'ai pas compris et demander à la **maîtresse** de m'expliquer rapidement. Si elle n'a pas le temps, elle pourra peut-être me proposer de rattraper en aide pédagogique complémentaire (APC).
- Je dois prendre l'**habitude** de récupérer le travail qui a été fait durant mon absence car, quand je serai au collège, les professeurs ne prépareront plus les documents et je devrai trouver un moyen pour faire moi-même des photocopies des leçons.

### Je demande à mes parents :

- de **contacter** ma maîtresse pour prévenir de mon absence et de trouver une solution pour récupérer le travail que je dois faire ;
- de comprendre que je n'étais pas présente lors des explications de la maîtresse et que j'ai besoin qu'ils me fassent « **la classe** » à la maison, c'est-à-dire qu'ils m'expliquent la leçon, surtout si elle est nouvelle ;
- d'éviter de me faire **manquer** l'école en partant en week-end ou en vacances pendant le temps scolaire, car c'est moi qui devrai rattraper !
- de m'emmener au **soutien** pendant les vacances car, si la maîtresse le propose, c'est que j'en ai besoin !



# J'apprends les tables d'addition



## Pourquoi ?

Dans la vie, j'ai besoin de trouver rapidement le résultat d'une **opération**, par exemple quand je vais faire des courses et que je veux savoir si j'ai assez d'argent. À partir de l'addition, je peux trouver le résultat d'une multiplication et d'une soustraction, même si ce n'est pas la solution la plus rapide !

### Ce qu'on attend de moi

Je dois pouvoir donner le **résultat** d'une addition en une ou deux secondes. Je dois aussi pouvoir compléter des opérations à trous très rapidement.

Exemple :  $7 + \dots = 12$

Ça sert presque à tout dans la vie de tous les jours !



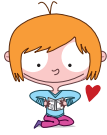
## Comment les apprendre ?

L'addition est une opération qu'on utilise quand on **rajoute** plusieurs nombres. Son résultat s'appelle une « **somme** ».

Quand j'ai des grands nombres à additionner, je peux poser mon addition en **colonnes** en alignant les uns en dessous des autres les chiffres des unités, des dizaines, des centaines...

Puis j'ajoute les chiffres, colonne par colonne, à partir de la droite et je reporte une **retenue** dans la colonne suivante lorsque la somme des chiffres est supérieure à 10.

$$\begin{array}{r} 135 \\ + 51 \\ \hline 186 \end{array} \quad \begin{array}{r} 157 \\ + 265 \\ \hline 422 \end{array}$$



## Mes méthodes préférées

Je choisis ma méthode préférée pour apprendre mes tables par cœur.

### J'utilise les tables écrites

$$1 + 2 = 3$$

$$2 + 2 = 4$$

$$3 + 2 = 5$$

- Je peux lire à **voix haute** les tables puis les réciter.
- Je peux les lire **dans ma tête** puis les réécrire.

### J'utilise le tableau de Pythagore

Je trouve le résultat au **croisement** des lignes et colonnes correspondant aux nombres choisis.

+	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

### Exemples :

$$3 + 7 = 7 + 3 = 10$$

$$9 + 9 = 18$$

Je fais des additions de « tête » et je vérifie avec une calculette.

**Je peux utiliser les secrets de l'addition !**

- Le résultat de l'addition ne change pas si on change l'**ordre** des nombres à additionner. Si je connais  $7 + 6$ , je connais  $6 + 7$ .
- Quand **je rajoute 0**, cela ne change pas le nombre :  $0 + 9 = 9$
- Quand **je rajoute 1**, c'est comme si je disais le nombre d'après : si je fais  $8 + 1$ , je me dis que le nombre après 8 est 9 donc  $8 + 1 = 9$ .
- Quand **je rajoute 5** jusqu'à  $5 + 5$ , il suffit que je m'imagine lever 5 doigts sur une main et sur l'autre le nombre qu'on additionne. Je connais donc directement le résultat en voyant le nombre dans ma tête.

**Exemple :**  $5 + 2$ , c'est une main complète (5 doigts) et 2 doigts sur l'autre main, donc 7.

Je connais donc  $5 + 1$ ,  $5 + 2$ ,  $5 + 3$ ,  $5 + 4$ ,  $5 + 5$ .

**J'utilise les résultats que je connais déjà**

**Les doubles**

Si je connais les doubles, je sais le résultat de  $2 + 2$ , puisque c'est le double de 2, de  $3 + 3$ , le double de 3...

**La table de 9**

Si je veux ajouter 9, il suffit d'ajouter 10 et d'enlever 1 car  $10 - 1 = 9$ .

**Exemple :** Je veux calculer  $9 + 8$ ,  
je fais  $10 + 8 = 18$  et j'enlève 1, donc  $9 + 8 = 17$ .

- Si les additions que je dois faire ont des résultats qui sont plus grands que 10, je peux utiliser la méthode du **complément à 10** : si j'ai 8, combien dois-je rajouter pour arriver à 10 ? Normalement, je connais déjà ces résultats par cœur.

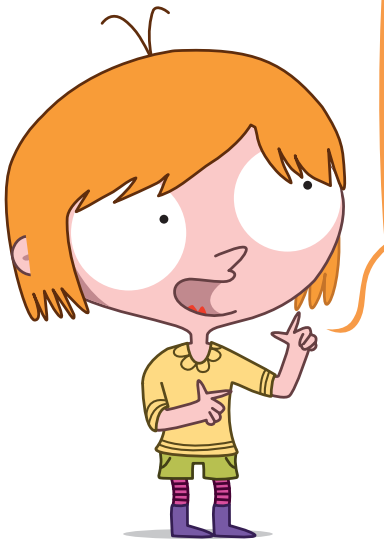
**Exemple :**

Je veux calculer  $8 + 6$ .

Je sais que  $8 + 2 = 10$ , j'imagine que 6 c'est pareil que  $2 + 4$  donc je peux transformer  $8 + 6$  en  $8 + 2 + 4$ .

On a vu que  $8 + 2 = 10$ . Il faut encore que je rajoute 4 :  
 $10 + 4 = 14$ .

Donc  $8 + 6 = 14$ .

**Je demande à mes parents :**

- de prendre l'habitude de me demander **combien** je vais devoir payer quand ils achètent deux ou trois articles dans un magasin ;
- de jouer à faire des **calculs mentaux** chacun son tour ;
- de jouer à des **jeux** de société où on utilise le calcul mental ;
- de me trouver des sites Internet comme **gomaths.ch** pour m'entraîner ;
- de me préparer des **cartes** pour vérifier que je connais bien mes tables d'addition.

**FICHE 13** J'apprends de mes erreurs**FICHE 39** J'apprends à réviser pour un contrôle

# J'apprends les tables de multiplication



## Pourquoi ?

Si je veux acheter neuf livres qui coûtent 8 € chacun, il est plus facile de trouver le prix que je dois payer si je connais mes tables de multiplication.

Il me suffit de trouver directement **dans ma tête**, le résultat de  $8 \times 9$ . C'est plus rapide que de devoir faire  $8 + 8 + 8 + 8 + 8 + 8 + 8 + 8 + 8$ .

C'est même souvent plus **rapide** que d'aller chercher une calculatrice !

## Qu'est-ce qu'on attend de moi ?

Quand ma maîtresse me demande de connaître mes tables, elle veut que je connaisse tous les résultats dans le désordre. Je dois pouvoir dire que  $7 \times 9 = 63$  en répondant **en moins de 3 secondes**.

Alors...  
Si je m'achète  
9 livres à 8€,  
ça fait... ?



## Comment les apprendre ?

La mémorisation par « cœur » n'est pas le plus efficace, je dois commencer par **comprendre** ce qu'est une multiplication.

C'est une opération qui permet de **remplacer** l'addition lorsqu'on doit ajouter plusieurs fois le même nombre.

Le résultat s'appelle le **produit**. Il reste le même si on change l'ordre des chiffres : **Si je connais  $7 \times 6$ , je connais  $6 \times 7$ .**

Bonne nouvelle ! Je n'ai que la moitié des résultats à connaître !



## Mes méthodes préférées

Apprendre mes tables par cœur

Je choisis l'outil que je comprends le mieux.

Avec les tables écrites

### La table de 8 par exemple

$1 \times 8 = 8$

$6 \times 8 = 48$

$2 \times 8 = 16$

$7 \times 8 = 56$

$3 \times 8 = 24$

$8 \times 8 = 64$

$4 \times 8 = 32$

$9 \times 8 = 72$

$5 \times 8 = 40$

$10 \times 8 = 80$

Je peux lire à **voix haute** les tables puis les réciter.

Je peux les lire **dans ma tête** puis les réécrire.

Avec le tableau de Pythagore

Le résultat se trouve au **croisement** des deux bandes :  
 $3 \times 6$  ou  $6 \times 3 = 18$  !

Je peux m'entraîner à trouver des résultats le plus rapidement possible en utilisant le tableau.

x	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	0	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	0	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	0	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	0	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	0	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Je peux apprendre mes tables plus rapidement grâce aux secrets de la multiplication.

**La table de 0 :** quand on multiplie par 0, ça fait toujours 0.

**Exemple :**  $10 \times 0 = 0$

**La table de 1 :** je n'ai pas besoin de l'apprendre car quand on multiplie par 1, ça ne change pas le nombre.

**Exemple :**  $8 \times 1 = 8$

### La table de 5

Les résultats de la table de 5 se terminent toujours par 0 ou par 5. Je peux compter dans ma tête de 5 en 5.

$1 \times 5 = 5$

$6 \times 5 = 30$

$2 \times 5 = 10$

$7 \times 5 = 35$

$3 \times 5 = 15$

$8 \times 5 = 40$

$4 \times 5 = 20$

$9 \times 5 = 45$

$5 \times 5 = 25$

$10 \times 5 = 50$

### La table de 10

Il suffit de rajouter un 0 au nombre que l'on multiplie.

**Exemple :**  $3 \times 10 = 30$  (on a rajouté un 0 à 3).

$1 \times 10 = 10$

$6 \times 10 = 60$

$2 \times 10 = 20$

$7 \times 10 = 70$

$3 \times 10 = 30$

$8 \times 10 = 80$

$4 \times 10 = 40$

$9 \times 10 = 90$

$5 \times 10 = 50$

$10 \times 10 = 100$

☐ J'utilise les résultats que je connais déjà.

**La table de 2 :** c'est la table des doubles que je connais bien.

**Exemple :** Si je veux connaître le résultat de  $2 \times 4$ , il suffit que je me dise le double de 4 est 8 donc  $2 \times 4 = 8$ .

**La table de 4 :** c'est le double de la table de 2 !

**Exemple :** Si je veux connaître le résultat de  $4 \times 5$ , il suffit que je me dise le double de 5 est 10 et le double de 10 est 20 donc  $4 \times 5 = 20$ .

**La table de 7 :** Si je connais  $7 \times 6$  et que j'ai oublié  $7 \times 7$ , je peux facilement retrouver le résultat en faisant une addition :  $42 + 7 = 49$ .

**La table de 9 :** je multiplie le nombre par 10 et j'enlève du résultat le nombre multiplié

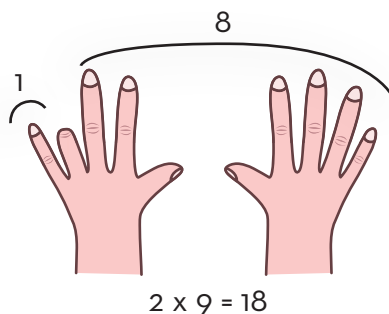
**Exemple :** Je veux savoir combien font  $6 \times 9$ , je calcule  $6 \times 10 = 60$  Puis j'enlève 6.  $60 - 6 = 54$  donc  $6 \times 9 = 54$ .

### Astuce pour la table des 9

Pour obtenir les résultats de la table de 9, on va replier un doigt, en partant de la gauche, en fonction du multiplicateur de 9...

Le nombre de doigts non repliés à gauche du doigt replié indique les **dizaines**... Le nombre de doigts non repliés à droite du doigt replié indique les **unités**...

Pour  $2 \times 9$  : je plie le deuxième doigt en partant de la gauche.





## Je vérifie que j'ai bien appris

- Je peux aller sur des sites Internet comme **gomaths.ch** qui me permettent de vérifier si je **connais** mes tables, sans avoir besoin de mes parents pour m'interroger.
- Je peux découper des morceaux de papier, comme un jeu **de cartes** et écrire dessus les opérations que je dois connaître. De l'autre côté, j'écrirai les résultats.  
Je prends une carte, je donne le résultat et je vérifie la réponse au dos. Si j'ai réussi, je gagne la carte, sinon je la mets de côté et redonnerai la réponse plus tard.
- Je peux me **préparer** des tables à compléter :

1 x 5 =	6 x 5 =
2 x 5 =	7 x 5 =
3 x 5 =	8 x 5 =
4 x 5 =	9 x 5 =
5 x 5 =	10 x 5 =

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Le coin Astuces

**Pour ne pas oublier mes tables, il faut les répéter en permanence, en marchant, en voiture, avant de dormir, en envoyant un ballon contre un mur... pour que cela devienne un réflexe.**

## Je demande à mes parents :

- de m'aider à rechercher des **jeux** sur Internet pour me permettre d'apprendre les tables facilement en jouant !
- de me faire réciter les tables dans le **désordre**...
- de me poser des **questions** quand on fait les courses :  
3 cahiers à 4 euros font...  
3 kg d'oranges à 2 euros font...  
3 livres à 15 euros font...



FICHE 13 J'apprends de mes erreurs

FICHE 39 J'apprends à réviser pour un contrôle



## Pourquoi ?

La poésie entretient **ma mémoire** et développe **mon imaginaire** et **mes émotions**.

Contrairement à une leçon, on attend ici une restitution **parfaite** et au mot près.

C'est bien ici que le terme « apprendre par cœur » va prendre tout son sens.

La récitation ne se résume pas cependant à un simple exercice de mémoire. Elle demande un travail de **diction** et d'**interprétation**.

La cigale ayant chanté tout l'été...



## Comment me préparer ?

- Je coupe la **musique** et j'éteins tous les **écrans** autour de moi. Je **respire** profondément pour **me décontracter**.
- Je lis le texte plusieurs fois **à haute voix**, car mes **yeux** enregistrent les mots comme une caméra et ma voix permet à mon **cerveau** d'enregistrer... Un poème contient souvent des répétitions de sons et même de vers qui peuvent servir de points d'ancrage.
- J'observe le texte, sa **construction**. Un poème est organisé en **strophes**, en **vers** ou en **prose**. Je peux le découper pour mieux le mémoriser.
- Je n'attends pas le **dernier moment** pour apprendre ma poésie ! Je l'apprends en plusieurs fois plusieurs jours à l'avance...



## Mes méthodes préférées

- Je peux écrire les vers qui me posent problème
- Je peux m'enregistrer et m'écouter plusieurs fois
- Je peux associer des images, des gestes ou des sons
- Je peux cacher le vers suivant et essayer de le deviner
- Je peux réciter devant un miroir...
- Je peux l'illustrer à l'aide d'un dessin.



## Je vérifie que j'ai bien appris

- Je récite ma poésie à **quelqu'un** pour être sûr que je la connais, je m'enregistre ou je me filme et je me réécoute... et me critique.
- Je m'exerce dans la situation où je vais être interrogé : je me mets **debout**, je me tiens droit, je gère ma **respiration** et j'articule bien, sans parler ni trop vite ni trop lentement.
- J'y mets de l'émotion en ajoutant des gestes ou des expressions du visage, **comme un acteur** pour accentuer mon propos.

## Je demande à mes parents :

- de vérifier que j'ai compris le **sens** des mots ;
- de me faire répéter en restant **calme** !
- de mettre en place un petit **jeu de rôles** : ils énoncent un vers, je prends la suite et ainsi de suite...



# J'apprends à améliorer mon orthographe



## Pourquoi ?

On est souvent **jugé** par rapport au nombre de fautes d'orthographe que l'on peut faire. Si j'écris un texte super intéressant avec **beaucoup de fautes**, ma maîtresse ne l'appréciera pas de la même façon que s'il y a très peu d'erreurs.

L'orthographe sera importante aussi plus tard quand je chercherai un travail.

Pourquoi ça n'existe pas des chevaux ?



## Comment ?

**Je mémorise l'orthographe des mots que je rencontre souvent**

- Je fais des **mots croisés** ou je joue au **Scrabble**.
- Je **lis** beaucoup.
- Je **note** dans un carnet les mots difficiles.
- J'essaie de trouver des « **trucs** » pour m'en souvenir :  
« Nourrir prend deux "r", car on se nourrit plusieurs fois.  
Mourir ne prend qu'un "r", car on ne meurt qu'une fois. »

### Je dois appliquer les règles de français que j'ai apprises

● Chaque fois que j'écris, je dois me demander quelle est la **nature** des mots. Est-ce que c'est un **nom**, un **adjectif**, un **verbe**, un **adverbe** ? Puis je cherche si ce mot **s'accorde** ou pas et, si oui, avec quoi.

● Si ce sont des **homonymes**, j'utilise des astuces :

- Pour les homonymes à/a, je remplace par *avait*, alors je dois écrire *a*, car c'est le verbe avoir, sinon j'écris à.

Exemple : *Il a un blouson bleu*. J'ai choisi *a*, car je peux dire : « Il avait un blouson bleu. »

- Pour les homonymes comme *est/et* ainsi que *son/sont*, je remplace par *était/étaient*. Si la phrase a du sens, je peux écrire *sont* ou *est*, selon le cas.

Exemple : *Il perd toujours son porte-monnaie*. J'ai choisi *son*, car je ne peux pas dire : « Il perd toujours étaient porte-monnaie », ça n'a pas de sens !

● Je dois me méfier aussi des **verbes** qui se finissent avec le son « é », car je ne sais pas si je dois l'écrire *é* ou *er*.

Pour le savoir, il suffit de remplacer par un verbe du 3<sup>e</sup> groupe, par exemple « vendre ». Si je peux dire *vendu*, alors je l'écrirai *é*, car il s'agit du participe passé. Si je dois remplacer par *vendre*, alors j'écrirai *er*, car il s'agit de l'infinitif.

Exemple : *J'ai terminé mon travail*. J'ai écrit *é*, car je peux dire : « J'ai vendu mon travail. » « J'ai vendre mon travail » n'a pas de sens.

## Je prépare mes dictées à la maison

### ● Si j'ai des mots à apprendre, je peux :

Lire les mots et repérer en les **surlignant** les difficultés dont je dois me souvenir. Exemple : un **hippocampe**

Puis, je demande à quelqu'un de me les dicter. Ensuite, je vérifie si j'ai fait des erreurs. Si c'est le cas, je recopie les mots sans fautes trois ou quatre fois.

Regarder le mot 10 secondes, l'**épeler dans ma tête**, puis l'écrire. Je peux aussi l'écrire avec des lettres de Scrabble.

Demander qu'on me les **dicte** directement pour voir ceux que je sais déjà écrire, puis trouver mes erreurs en regardant les mots de ma leçon. Je cherche pourquoi j'ai fait la faute. Je réécris ces mots sans les regarder pour vérifier que je ne refais pas les mêmes erreurs.

### ● Si j'ai une dictée avec des phrases, je peux :

Repérer les mots qui me semblent difficiles et les **apprendre**.

**Comprendre** pourquoi les mots ont certains accords. Je m'interroge sur chacun des mots. Est-ce un nom ? Est-ce un verbe ? Si oui, quel est son sujet ?...

Écrire directement ce qu'on me dicte, me relire en me posant sur tous les mots les mêmes questions que lors de la méthode précédente. Puis je reprends la dictée donnée par la maîtresse et je me corrige.

### ● Si j'ai une autodictée à apprendre

Je dois savoir écrire la phrase **tout seul**, c'est-à-dire que la maîtresse ne me la dictera pas. Elle me dira de prendre une feuille ou mon cahier et je devrai écrire ce que j'ai appris.

Pour m'entraîner à la maison, je peux :

- Lire la phrase et faire comme une dictée normale en utilisant les méthodes données, puis je me corrige.
- Apprendre la phrase comme une **poésie**, c'est-à-dire mot à mot. Je ne peux pas remplacer un mot par un autre. Ça doit être exactement pareil. Je la répète plusieurs fois.
- Je l'écris tout seul et je vérifie que je ne me suis pas trompé.

### Le coin Astuces

Chaque fois  
que j'écris,  
je me relis en  
me posant des  
questions.



### Je demande à mes parents :

- de me faire des **dictées** régulièrement ;
- de me proposer d'écrire des **courriels** ou des **cartes postales** pendant les vacances et de les corriger avec moi.

# J'apprends à enrichir mon vocabulaire



## Pourquoi ?

Si je connais plus de mots, je peux exprimer plus clairement mes idées et mieux me faire comprendre. Le manque de mots bloque parfois **la communication**, on a du mal à expliquer quelque chose, on reste dans le flou.

Il m'arrive de me mettre en colère parce que je n'arrive pas à me faire comprendre !



## Mes méthodes préférées

Je lis **beaucoup** sans sauter les mots que je ne comprends pas. Dans ce cas, je peux m'aider du sens de la phrase pour connaître leur signification ou chercher dans un dictionnaire.

J'écris des phrases et j'essaie de **remplacer les mots** que j'utilise tous les jours par des mots moins courants.

Par exemple : « Il marche dans la rue alors qu'il pleut beaucoup » devient : « Il déambule dans la rue alors qu'il pleut des cordes. »

Si je ne trouve pas tout seul, je peux prendre le dictionnaire ou chercher sur Internet des synonymes.

## Mon défi

Trouver 5 synonymes du mot « manger » !

.....

.....

.....

## Je demande à mes parents :

- d'utiliser des **mots difficiles** et de me les expliquer si je ne les comprends pas (exemple : ingurgiter) ;
- de faire des **mots croisés** ou des **mots fléchés** avec moi ;
- de faire des jeux de société utilisant les **mots** comme le Scrabble, Time's Up Family, Vocabulon, Tabou...



### Le coin *Astuces*

Chaque jour, j'évite de dire des mots grossiers ou familiers et je les remplace par d'autres mots plus « jolis ».

J'utilise des supports comme « Un mot par jour » des Incollables qui me permettent d'apprendre un mot nouveau chaque jour. Je peux me mettre au défi de devoir utiliser ce mot dans une de mes conversations de la journée.

FICHE 25 J'apprends à écrire un texte

FICHE 44 J'apprends à lire par plaisir

# J'apprends à réviser pour un contrôle



## Pourquoi ?

C'est souvent décourageant lorsqu'on a travaillé d'avoir **une mauvaise note**. Parfois, il ne suffit pas de **relire** ou d'apprendre **par cœur** une leçon pour obtenir une bonne note.

J'ai révisé mon contrôle ! J'étais pourtant sûre d'avoir une bonne note !



## Comment ?

### ● Apprendre sa leçon

La maîtresse fait un contrôle quand la leçon sur laquelle nous avons travaillé est finie. En général, on me demande plusieurs fois de l'apprendre à la maison.

Pour mieux mémoriser, il faut que, le soir où j'ai vu la leçon en classe, je la relise seul ou avec mes parents pour bien vérifier que **j'ai tout compris**.

Je l'apprendrai plus tard en tenant compte des méthodes que j'ai vues. Si j'ai revu mon cours à chaque fois, je n'ai qu'à vérifier la veille du contrôle que je le connais bien.

### ● Ce qu'on attend de moi en fonction des matières

#### **En mathématiques et en français**

Je dois être capable de refaire le même genre d'exercices que ceux que j'ai faits en classe.

**En histoire, en géographie, en sciences**

J'apprends :

- les définitions, les dates en histoire, les mots importants et comment ils s'écrivent ;
- à placer les informations sur les cartes de géographie ou sur des schémas, comme en sciences, et comment ça s'écrit. Je peux faire une photocopie de la carte ou du schéma, effacer les mots et les réécrire.

**En anglais**

Je dois pouvoir dire, lire, écrire les mots, les phrases en anglais et savoir ce qu'ils signifient, si je les entends.



### Mes méthodes préférées

- Je prépare des textes à trous. Je recopie ma leçon **en enlevant** les mots importants.
- Je me prépare des questions que la maîtresse pourra poser. Je demande à **mes parents** de m'aider car c'est difficile.
- J'enregistre les questions que j'ai trouvées et leurs réponses sur un **smartphone**. La veille du contrôle, j'écoute la question, je réponds à l'oral puis je vérifie que j'ai juste.
- Je refais **les exercices** que je n'avais pas réussis.
- Je recherche sur Internet des exercices comme ceux que j'ai faits en classe, car on me redonnera **le même genre** d'exercices au contrôle. Je refais ceux de mon manuel.
- Je recopie mon cours en mettant des couleurs ou je crée une **carte mentale**.

# J'apprends à améliorer mes résultats



## Pourquoi ?

Tous les enfants n'ont pas les mêmes **capacités**. Je ne suis peut-être pas bon dans une matière, mais je peux le devenir si j'en ai vraiment envie.

Lorsque je vois mes résultats s'améliorer, **je peux être fier de moi** ! J'ai plus confiance en moi, et cela me motive pour continuer à travailler.



## Comment ?

- D'abord, je dois connaître mon **niveau** dans un domaine. Je peux le connaître, par exemple, grâce aux notes (8/20 en dictée préparée) ou à une performance (courir 10 minutes sans m'arrêter).
- Après m'être entraîné et avoir travaillé, je note mes **nouveaux** résultats. Attention ! Il faut que les exercices soient presque les mêmes que ceux de la première fois. Si j'ai eu 10/20 à un contrôle de grammaire sur les verbes et que j'ai eu 8/20 à celui sur le sujet, je ne peux pas comparer ! Ce n'était pas la même leçon. Je peux, en revanche, me dire que je n'ai pas utilisé la bonne méthode pour réviser mon contrôle.

J'ai eu 12/20 à ma dictée !  
La prochaine fois, j'espère avoir au moins 16/20 !



## Le coin Astuces

**Cela ne me sert à rien de cacher une mauvaise note, mes parents finiront toujours par l'apprendre !**

● Je note ce qui a marché et me **félicite**. Je ne tiens surtout pas compte des commentaires des autres enfants !

Si j'ai eu 8/20 à mon contrôle sur les tables de multiplication et qu'à celui d'après j'ai eu 12/20, je peux être content de moi ! Je continue à apprendre mes tables avec la même méthode et j'espère avoir 16/20 la prochaine fois !

● J'essaie aussi de comprendre ce qui n'a pas « **marché** » et je cherche comment m'améliorer.

Si je remarque que je ne connais pas la réponse, je vais essayer de trouver un moyen de m'en souvenir pour la prochaine fois. Je sais que c'est cela que je dois travailler !

● Parfois je prends du retard, c'est-à-dire qu'il y a des notions que je ne connais toujours pas et qui m'empêchent de comprendre la suite. Dans ce cas, je profite des **vacances** pour réviser ce que je ne maîtrise pas.

### Je demande à mes parents :

- de tenir compte aussi de ma propre **progression** ;
- de me fixer des objectifs **réalisables** ;
- de m'encourager et de voir les **efforts** que je fournis.



FICHE 4 J'apprends à être positif

FICHE 13 J'apprends de mes erreurs

### Mon défi

Je chronomètre le temps maximum que je peux courir sans m'arrêter.

.....  
Je me mets au défi d'augmenter le temps de dix minutes la prochaine fois !

# J'apprends à préparer un exposé



## Pourquoi ?

Dans la vie, il m'arrivera de **présenter** aux autres un travail que j'ai fait. Faire un exposé me prépare à cet exercice.

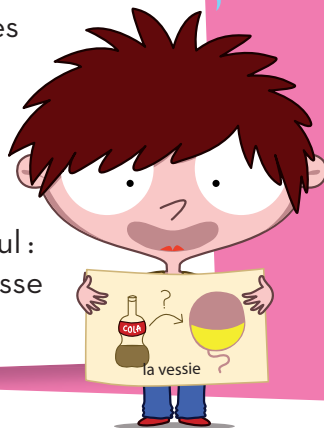
C'est un projet très intéressant qui permet de réutiliser tout ce que j'ai appris, sauf que, cette fois-ci, c'est à moi de m'**organiser** tout seul : je ne suis plus guidé (même si parfois la maîtresse ou le maître me donne des conseils).



## Comment ?

- Il faut choisir un **sujet**. Je peux partir d'un thème sur lequel j'ai **envie** d'en savoir plus. Par exemple : les chats.
- Je me pose des **questions** sur ce que je souhaite savoir. Si je reprends mon exemple d'exposé sur les chats :  
Quels sont les sens les plus développés chez le chat ?  
Les chats ont-ils un langage ? Comment dois-je m'occuper de mon chat ?
- Je **réfléchis** à la manière dont je vais pouvoir répondre à ces questions je peux :
  - faire des expériences, observer autour de moi ou trouver la réponse par moi-même ;
  - poser des questions à des personnes qui ont des connaissances dans le domaine qui m'intéresse ;
  - regarder des films documentaires ;
  - rechercher dans des livres ou sur Internet.

Pourquoi mon pipi est-il jaune alors que je bois du coca ?

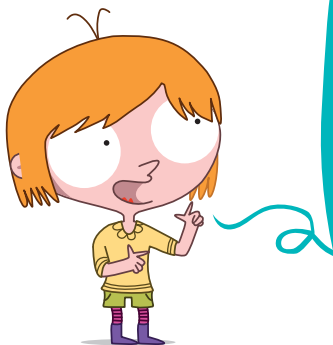


● Je choisis des **images** qui illustrent le mieux ce que je veux dire. Je peux les mettre sur une **clé USB** et demander à mes parents de m'aider à préparer un diaporama s'il y a un TBI ou un vidéoprojecteur dans ma classe.

- Je peux aussi préparer un panneau où je collerai mes textes et les images que j'aurai choisies.

● Si on travaille à plusieurs, il faut **se répartir** le travail, décider de dates auxquelles on pourrait se voir et ce qu'on va faire.

● On doit répartir la **présentation** de l'exposé entre les élèves qui l'ont préparé. Chacun doit avoir la même quantité à dire. Il faut apprendre à parler à voix haute, regarder le moins possible sa feuille, et montrer les images quand c'est nécessaire. Il faut essayer d'étonner, de **surprendre** !



### Je demande à mes parents :

- de m'aider à **trouver** des livres, des films sur le thème de mon exposé ;
- de m'emmener dans les endroits qui me permettront d'en **savoir plus** ;
- de me permettre de retrouver **mes copains** pour travailler ;
- de me **guider** si c'est mon premier exposé, mais sans faire à ma place.

FICHE 24 J'apprends à chercher une information

FICHE 48 J'apprends à travailler en groupe



# J'apprends à m'ouvrir sur le monde



# J'apprends grâce à mes loisirs



## Pourquoi ?

L'essentiel du temps ne se passe pas à l'école !  
Tout ce qui est **autour de moi** peut me permettre d'apprendre !

Grâce à mes loisirs, j'apprends intelligemment et sans faire d'efforts, en me faisant **plaisir** !  
Je n'ai pas l'impression de travailler, mais c'est pourtant comme cela que je retiens mieux.

J'apprends du vocabulaire en m'amusant avec mamie à faire des mots croisés.

LUGE  
BANANE  
RIRE



## Comment ?

Dans mes activités de tous les jours, je peux acquérir de **nouvelles connaissances**, en me posant des questions et en cherchant des réponses.

Il est important que je **varie** mes activités. Ce serait dommage de passer tout mon temps libre sur mon jeu vidéo ! Facile à dire ! Mais comment faire ?

### Le soir

Après avoir fait mes devoirs, je m'accorde entre 30 minutes et 1 h 30 de loisirs **intelligents**.

- Je lis un livre dont le sujet me plaît.
- Je regarde une émission ou un film documentaire à la télé.

- Je regarde un dessin animé dans une langue étrangère que je veux apprendre.
- Je fais des recherches sur Internet sur un sujet qui m'intéresse.
- Je fais une maquette, une robe pour ma poupée, une construction en Lego...
- Je fais des sudokus, des mots croisés, des rébus...
- Je bricole à partir de matériaux de récupération.
- Je fais des expériences.
- Je décore mes cahiers.
- Je chante, je fais ou j'écoute de la musique.
- Je joue à un jeu de société avec ma famille ou mes amis.
- Je joue à mon jeu vidéo.
- Autre : .....

### Le week-end ou pendant les vacances

Je profite d'avoir plus de temps pour essayer des activités **plus longues** que je peux faire à l'extérieur.

- Aller à la bibliothèque ou à la médiathèque.
- Participer pour le plaisir à un atelier d'écriture pour écrire une histoire, un scénario, un article.
- Faire un stage dans un atelier créatif de peinture, sculpture, collage, théâtre...
- Visiter une exposition.
- Aller au cinéma, au théâtre.
- Partir en colonie sur un thème qui m'intéresse : comédie musicale, aventure...

# J'apprends à organiser mon temps libre



## Pourquoi ?

Que de temps perdu...

**En classe**, à attendre que tout le monde soit installé, que la maîtresse donne les consignes ou que les bavards se taisent.

**À la maison**, à chercher mes affaires de classe ou de sport. Et puis quand je manque de motivation, je rêvasse devant la télé et le temps passe...

Si j'apprends à **m'organiser**, je perdrai moins de temps et je pourrai plus facilement faire ce que j'aime !

Je me donne un temps pour faire mes devoirs.  
Ensuite je lis ...



## Comment ?

### En classe

- Je **range** mes affaires - livres, cahiers, matériel, cartable... - à un endroit précis, toujours le même.
- Je **classe** dans des pochettes les documents pour éviter les feuilles volantes. Je jette les pages de brouillon devenues inutiles.
- Je me **concentre** sur mon travail et je le finis avant de passer à autre chose !
- J'**évite** les distractions et, quand j'ai un moment de libre, je lis un livre ou je fais une recherche documentaire.

**A la maison**

- J'organise mon **temps** entre les tâches obligatoires et ce que j'aime faire, et je m'y tiens ! Si je sais que je ferai une activité que j'aime après, je supporterai plus facilement de ranger ma chambre, par exemple !
- Je m'impose un **temps maximum** pour les activités qui prennent du temps : apprendre mes leçons ou faire mes devoirs. J'en fais un jeu, je m'impose un challenge à accomplir.

Le coin **Astuces**

Je réserve les périodes de la journée où je me sens le plus fatigué ou le moins concentré pour faire les activités pour lesquelles je n'ai pas besoin de réfléchir : me laver, faire mon lit, ranger ma chambre...



## Je demande à mes parents :

- de m'aider à **organiser** mon temps ;
- de m'autoriser à faire les activités dans l'**ordre** que je souhaite ;
- de me faire **participer** à la vie de la maison (mettre la table...)

FICHE 5 J'apprends à prendre des responsabilités

FICHE 31 J'apprends à anticiper mon travail

# J'apprends à lire par plaisir



## Pourquoi ?

Si je lis **davantage**, je connaîtrai plus de mots, je prendrai l'habitude de les photographier et je serai **meilleur** en orthographe.

Je pourrai surtout **répondre** à des tas de questions que je me pose, **rêver** en me mettant à la place du héros de l'histoire et développer mon imagination !

Dès qu'il n'y a pas de dessins dans un livre, cela me décourage d'avance !



## Comment ?

● Si je n'ai pas l'**habitude** de lire, et même si je déteste cela, je dois déjà savoir ce que pourrait m'apporter la lecture.

Je coche ci-dessous les raisons qui me pousseraient à lire.

- 1. Je pourrais m'imaginer être à la place du personnage et vivre dans son monde.
- 2. Je pourrais apprendre à faire seul certaines activités, créer des objets.
- 3. Je pourrais apprendre des choses sur le monde.

● Je dois trouver un type de livres que je pourrais apprendre à **aimer**.

**Si j'ai coché 1**, je dois prendre des livres qui racontent des histoires :

- des romans
- des bandes dessinées
- des albums
- des magazines comme *J'aime lire* ou *Les Belles Histoires*

Je peux réfléchir aux genres d'histoires qui me plaisent pour sélectionner encore mieux mes livres (romans d'aventures, policiers...)

**Si j'ai coché 2**, je dois prendre des livres qui permettent de fabriquer ou de tester des expériences :

- des livres de recettes
- des livres de travaux manuels
- des livres d'expériences scientifiques
- des magazines comme *Petites mains* ou *Ateliers magazine*

**Si j'ai coché 3**, je choisis :

- des livres documentaires
- des journaux pour les enfants comme *Le Petit Quotidien*
- des magazines comme *Astrapi*, *Wapiti*, *Les Fiches du Petit Quotidien*, ou encore *Images Doc*

- Si je ne suis pas très fort en lecture et si lire me demande beaucoup d'**efforts**, je ne me décourage pas ! Il y a des solutions !
  - Je peux demander à quelqu'un qui sait bien lire **de lire avec moi**. Je lis une page sur deux, ou un chapitre sur deux, et lui fait le reste. Ainsi, moi je reste motivé par ce qui est écrit !
  - Je choisis un livre avec **peu de textes** et beaucoup d'images, comme les bandes dessinées ou les albums.
  - Je prends des livres avec des **CD** ; ainsi j'écoute l'histoire et je suis le texte sur mon album.
  - Je peux regarder des **vidéos** sur YouTube dans lesquelles quelqu'un lit à voix haute un livre illustré dont les pages tournent au fur et à mesure.
  - Je peux demander à mes parents de me lire des livres où il n'y a pas d'images et avec du vocabulaire plus difficile pour moi. Je pourrai leur dire quand je ne comprends pas un mot ou l'histoire. Ils pourront alors m'**expliquer**.
- Je cherche un **auteur** ou une **série** qui me plaît, comme ça, j'ai moins de risque d'être déçu par le livre. Cela me donne envie de lire le suivant !
- Je vais à la **bibliothèque** où je peux emprunter des livres pour trouver d'autres sujets d'intérêt ou d'autres genres littéraires. J'essaie d'en lire un par mois, puis un par semaine, puis plusieurs...
- Je parle des livres que j'ai lus avec mes **copains**. Je peux en échanger avec eux.

- Je peux lire dans des **endroits** qui me plaisent (dans un jardin, dans mon lit...) ou quand j'ai l'impression de **perdre** mon temps (pendant les voyages, dans les transports, à l'étude quand j'ai fini mes devoirs, en classe quand j'attends que les autres élèves terminent leur exercice) ou avant de **m'endormir**...

### Je demande à mes parents :

- de m'**accompagner** à la bibliothèque ou à la médiathèque ;
- de me **parler** des livres ou des documents qu'ils lisent ou qu'ils ont lus et aimés ;
- de m'aider à lire des livres plus **difficiles**.



FICHE 11

J'apprends à être curieux

FICHE 37

J'apprends à être meilleur en orthographe

# J'apprends à partir de l'actualité



## Pourquoi ?

En suivant l'**actualité**, je peux savoir ce qui se passe autour de moi. Je commence à sortir de la bulle protectrice dans laquelle j'ai grandi.

Avec les informations, je vois des belles choses qui me donnent **envie** de découvrir le monde et d'autres que j'aurais préféré ignorer, car elles me font **peur** et me donnent un sentiment d'insécurité !

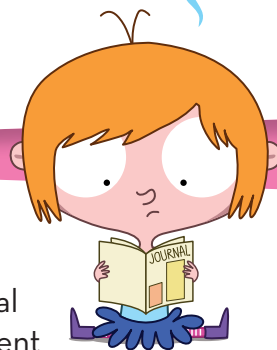
Mais en sachant qu'elles existent, je peux aussi m'y **préparer** et trouver des moyens de réagir correctement si je rencontre ce genre de problème. Cela me permet aussi de profiter des petits moments de **bonheur** quand ils se présentent !

*Ce qui se passe dans le monde m'interroge et me fait peur !  
Je ne comprends pas toujours ce que je vois ...*



## Comment ?

- J'**évite** surtout de regarder le journal télévisé avec mes parents. Il y a souvent des images qui peuvent me **choquer**. Si mes parents mettent les informations pendant le repas et que je suis obligé de les voir, je n'hésite pas à leur poser des **questions** si je ne comprends pas, et à leur dire si certaines images me font peur.



- Je peux m'abonner à des journaux pour les **enfants** comme *Le Petit Quotidien* ou *Mon quotidien* (éditions PlayBac). L'actualité y est expliquée simplement ; elle est adaptée à mon âge. Je m'amuse à comparer leurs unes, c'est-à-dire les titres et les photos de la première page.
- Si je n'aime pas lire ou si cela m'est difficile, je peux regarder un journal télévisé fait pour les plus **jeunes** : Le Petit JT sur le site de [lci.tf1.fr/le-petit-jt/](http://lci.tf1.fr/le-petit-jt/) ou sur [lepetitquotidien.fr/le-petit-plus](http://lepetitquotidien.fr/le-petit-plus). D'autres sites comme [1jour1actu.com](http://1jour1actu.com) me permettent de lire des articles ou de voir des vidéos.
- Je n'hésite pas à multiplier « **mes sources d'information** », c'est-à-dire à lire plusieurs articles et à voir des vidéos différentes sur un même sujet. Je m'apercevrai qu'on ne dit pas toujours exactement la même chose. Je comprendrai donc que celui qui a écrit a aussi donné son avis et que tout ce qu'on voit à la télévision ou sur Internet n'est pas forcément vrai dans la totalité. Je développe ainsi mon **esprit critique**, c'est-à-dire que j'apprends à différencier le vrai du faux et à avoir ma propre opinion.



### Je demande à mes parents :

- de m'abonner à un journal d'actualité pour **enfants** ;
- de me donner leur **point de vue** sur un sujet de l'actualité qui m'intéresse ;
- de comprendre que certaines images puissent me faire **peur** et de prendre du temps pour m'**expliquer** les situations.

FICHE 24

**J'apprends à  
chercher une  
information**

# J'apprends à vivre avec les autres



## Pourquoi ?

Je ne vis pas sur une **île déserte**, c'est d'ailleurs impossible ! Il y a toujours d'autres enfants avec moi à l'école, à la cantine, à la garderie. À la maison non plus, je ne suis pas seul car, même si je n'ai pas de frères et sœurs, j'ai des parents ! Il faut donc que j'apprenne **à vivre avec les autres** !

Les autres peuvent aussi **m'apporter beaucoup** : ils peuvent me permettre d'échanger des idées, de réfléchir, de rire, de m'aider en étant différents, chacun ayant ses propres talents !

*Je n'aime pas travailler en groupe, parce que je ne suis jamais d'accord avec les autres !*



## Comment ?

- J'évite de me **couper** du monde en étant tout le temps sur ma tablette, dans mes jeux vidéo ou le nez dans un livre.
- Je peux travailler avec un **copain** si je n'ai pas compris quelque chose, ou si c'est lui qui a besoin d'aide.
- Quand je suis avec d'autres enfants, je ne décide pas **toujours** des jeux qu'on fait. Je peux proposer mais, la prochaine fois, je tiendrai compte de l'avis de mes camarades.



## Mes méthodes préférées

Je coche ce que je choisis de faire pour m'ouvrir aux autres.

- J'invite des copains chez moi pour **fêter** mon anniversaire. J'aurai plus de chance d'être moi-même invité par la suite !
- Je m'inscris dans des **clubs** de sport, de musique...
- Pendant les **vacances**, je participe à des stages, des colonies avec d'autres enfants.
- Je vais vers les enfants que je ne connais pas et je leur pose des **questions** sur eux : ce qu'ils aiment faire, quels livres ils lisent.
- Je tiens compte de l'avis, des goûts et des envies **des autres** avec ma famille, en essayant, de temps en temps, de faire une activité que je n'aime pas, mais qui leur fait plaisir.
- Je m'**intéresse** à la vie de mes copains. Je verrai ainsi que tout le monde ne vit pas de la même façon.
- Quand je ne suis pas d'accord, je peux le dire, mais je peux aussi **écouter** les autres et essayer de trouver une solution qui tienne compte de nos avis différents.



### Je demande à mes parents :

- de me permettre de rencontrer des enfants **en dehors** de l'école, dans des associations ou des clubs.

# J'apprends à comprendre mes parents



## Pourquoi ?

Il est normal quand on grandit de vouloir **s'opposer** à ses parents, même si on les aime beaucoup. C'est une façon de leur montrer qu'on est **différent** d'eux et qu'on devient plus **indépendant** !

Ils ne réagissent pas toujours comme je le voudrais. Mais, même si parfois je suis très en **colère** contre eux, il faut que je sache qu'ils font de leur mieux et qu'ils m'**aiment** ! Ils ne savent tout simplement pas toujours bien s'y prendre.

Certaines disputes pourraient être évitées si je comprends **comment** ils fonctionnent et ce qu'ils attendent de moi.

Mes parents m'ignorent complètement.



## Comment ?

Tout d'abord, il faut que je comprenne que mes parents doivent faire leur **métier** de parents : ils doivent m'apprendre la vie et me protéger en étant là quand j'en ai vraiment besoin. Pour cela, ils doivent me poser des **limites** et m'interdire certaines choses. Ils ne peuvent pas toujours me faire plaisir !

En revanche, ils ne peuvent pas, non plus, me **gronder** (encore moins me taper) chaque fois que je fais une erreur !



Voici quelques situations qui peuvent me mettre en colère contre mes parents. Je coche ce que j'ai déjà vécu et j'essaie de comprendre pourquoi ils ont réagi ainsi.

**Mes parents refusent de m'acheter ce que j'ai vu dans un magasin !**

L'argent ne tombe pas du ciel ! Peut-être n'ont-ils pas assez d'**argent** pour me l'acheter ou ont-ils d'autres achats plus importants à effectuer ce mois-ci ? Et puis, même si ce n'est pas le cas, ai-je vraiment besoin de ce que j'ai vu ou est-ce juste une envie passagère ? Je dois comprendre que je ne peux pas tout avoir.

Je peux leur demander de me donner de l'**argent de poche**. Je pourrai alors économiser, c'est-à-dire garder l'argent sans le dépenser jusqu'à ce que j'en aie assez pour m'acheter l'objet que je souhaite ! Je comprendrai alors qu'il faut faire des efforts et parfois attendre pour obtenir ce que l'on veut.

**ils m'interdisent de jouer à mes jeux vidéo toute la journée !**

Ils ont certainement très peur que je me **coupe** du monde et que je n'arrive plus à me **séparer** de mon ordinateur, de ma tablette ou de mon smartphone. Certains jeunes sont ainsi : ils ne sortent plus de chez eux et ne s'intéressent plus à rien, ni à personne !

Ils me fixent des **limites** pour que je puisse découvrir le monde qui m'entoure ! Les outils numériques sont utiles mais pas toute la journée !

**ils m'obligent à les suivre dans des lieux où je n'ai pas envie d'aller !**

C'est vrai que ce n'est pas très drôle d'aller dans certains **magasins**. Mais ils n'osent peut-être pas me laisser seul. Je pourrais leur proposer de rester de temps en temps un peu tout seul, ou avec ma grande sœur ou mon grand frère. C'est à moi de leur prouver qu'ils peuvent me faire **confiance**. Je peux leur dire que cela me préparera pour ma rentrée en 6<sup>e</sup>.

S'ils m'emmènent dans des **musées**, je dois m'en réjouir ! Même si je rentre déçu par ce que j'ai vu, cela me permet de mieux savoir ce que j'aime ou ce que je n'aime pas. J'essaye de positiver !

**ils font tout à ma place et me parlent comme à un bébé !**

Ils ont tout simplement du mal à me voir **grandir** ! Cela fait souvent peur aux parents de voir s'éloigner leurs enfants, même si cela est normal et que je n'ai pas à m'en vouloir. Je peux leur expliquer gentiment que je voudrais bien essayer de faire certaines choses **sans eux** pour voir si j'en suis capable. Ils pourront m'aider à corriger mes erreurs si je n'y arrive pas seul.

Je dois continuer de savoir qu'ils sont là si j'ai des problèmes et que je peux leur en parler.

Le coin **Astuces**

**Si j'ai eu des mauvaises notes ou une punition, je dois le dire à mes parents. Ils finiront toujours par l'apprendre et cela les mettra encore plus en colère si je leur ai menti !**

### □ ils ne s'intéressent pas à ce que je fais !

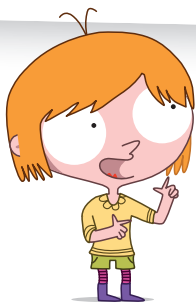
Je ne dois pas penser qu'ils ne m'aiment pas. Ils n'ont peut-être pas appris à s'intéresser aux enfants ou il se peut qu'ils aient des **problèmes** dans leur vie personnelle. Je n'y suis pour rien ! Ce n'est pas la peine de faire des bêtises pour me faire remarquer !

Je peux chercher à **repérer** le moment où ils seront le plus à l'écoute pour leur parler de mes soucis, de mes joies... Si je dois leur demander quelque chose ou leur annoncer une mauvaise note, j'attends qu'ils soient détendus et surtout pas occupés. Je n'insiste pas si je vois qu'ils sont fatigués ou énervés.

### □ Mes notes ne sont jamais assez bonnes !

Il n'est pas toujours facile de trouver du travail et les parents s'inquiètent souvent pour l'**avenir** de leurs enfants. Certains ont envie qu'ils réussissent mieux qu'eux, qu'ils aient un métier plus intéressant ou qui rapporte plus d'argent. Alors, ils veulent que leurs enfants soient parmi les **meilleurs** !

Je peux leur expliquer que d'avoir l'impression de ne jamais faire les choses assez bien malgré mes efforts ne m'encourage pas à continuer ! Que j'aimerais avoir des **compliments** quand je progresse, même si mon travail n'est pas parfait.



### Je demande à mes parents :

- d'être toujours prêts à **m'écouter** et à **me soutenir** en cas de difficultés. Je dois pouvoir leur parler de mes problèmes sans me faire disputer.

FICHE 5 J'apprends à prendre des responsabilités

FICHE 28 J'apprends à me motiver pour les devoirs

# J'apprends à travailler en groupe



## Pourquoi ?

Le travail en groupe peut être un moyen efficace pour me **motiver**. Il m'encourage à communiquer, à échanger des idées et à réfléchir. La maîtresse ou le maître le propose souvent pour réaliser un projet, quelquefois pour faire des exercices.

En groupe, les élèves apprennent **les uns des autres**. Apprendre à coopérer entre élèves est une bonne préparation à la suite des études, et même à la vie professionnelle ou citoyenne.

À trois, on est plus forts !



## Comment ?

- Par exemple, pour un travail de recherche, tous les enfants sont **actifs** : les uns lisent pour trouver des informations, les autres cherchent, font des investigations (enquêtes, expériences...). Et tous discutent, argumentent ou écrivent.

Il faut donc au préalable **se mettre d'accord**.

- Que veut-on montrer par ce travail ?
- Que cherche-t-on ? Où chercher ?
- Il faut se répartir les tâches en fonction des compétences et désirs de chacun.
- On doit se donner des délais pour chaque étape.



Puis, **tout du long** du projet, il faut :

- **informer** l'équipe de l'avancement du travail, des difficultés rencontrées et écouter les suggestions des autres ;
  - s'il est prévu de faire un compte rendu ou un exposé, rédiger chacun une partie, puis échanger avec les autres pour que chaque partie soit complétée et relue.
- Pour une entraide sur un devoir, je peux travailler avec un copain pour comprendre une **difficulté** à dépasser. Il me faut juste être sûr que l'autre l'a déjà fait ou a bien compris. J'accepte ses explications et je lui pose des questions sur ce que je ne comprends pas.
  - Quand on travaille en groupe en classe ou à la maison, il faut :
    - parler à **voix basse** pour ne pas gêner les autres ;
    - écouter les idées **des autres** et les discuter ;
    - ne pas se disputer, et quand on n'est pas d'accord, il faut apprendre à gérer le **conflit**.



### Je demande à mes parents :

- de pouvoir **inviter** mes copains à la maison pour faire un travail de groupe ;
- de pouvoir **aller** chez un copain. Je donne le numéro de téléphone du copain si je n'ai pas de smartphone. J'indique mon heure de retour.

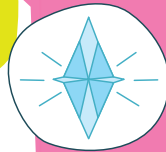
# J'apprends à faire une recherche sur internet



## Pourquoi ?

Internet permet de répondre à beaucoup de questions que je me pose. Ce qui ne doit pas m'empêcher d'aller à la bibliothèque. Je peux trouver **rapidement** de nombreuses informations à condition de savoir les critiquer ou les interpréter.

Comment trouver des diamants dans Minecraft ?



## Comment ?

Internet, c'est génial, mais il faut savoir l'utiliser !

Pour chercher des informations, je dois :

- me **connecter** au réseau de l'école ou de la maison. En cliquant sur les sigles suivants, je pourrai accéder à un **moteur de recherche** tel que Google, Bing, Qwant, Yahoo ;
- rentrer la **question** que je me pose ou une **adresse** de site si je la connais déjà ;
- rentrer le/les « bon(s) » mot(s)-clef pour arriver sur les sites **pertinents**. Si je mets entre guillemets « apprendre le numérique à l'école », je n'aurai que les données qui ont ce bout de phrase. Sans guillemet, j'obtiens beaucoup plus de données, mais moins ciblées ; toutes les informations où se trouvent : « apprendre », « école » ou « numérique » !

● sélectionner le **site internet** qui correspond le mieux à ma recherche. Je peux cliquer sur « images » si je souhaite récupérer des dessins ou photos, sur « vidéos » si je préfère voir des petits films, ou sur « tous » si je n'ai pas de préférence.

### Le coin Astuces

Sur certaines tablettes ou smartphone, je peux dire ce que je cherche en parlant, et j'ai directement la page avec tous les sites correspondants.

## Mes premières recherches

### Choisir le bon site

Au début, il est difficile de trouver tout seul le site sur lequel je veux aller.

● Pour m'aider, je vais tout d'abord vers les sites que **je connais déjà**.

● **Si je ne connais pas le site, je dois être prudent :**

- Est-ce que je peux avoir confiance ? Est-ce un site pour les enfants ?
- Qui a fait ce site ? Est-ce une seule personne ? Est-ce un éditeur de livres ?
- Est-ce une information récente ?
- Est-ce un site qui sert à vendre des produits ?

Dans tous les cas, il est préférable de demander conseil à mes parents !



## Je demande à mes parents :

- de mettre un **contrôle parental** sur l'ordinateur ou ma tablette, pour m'éviter de tomber sur des sites qui ne sont pas pour les enfants ;
- de m'aider surtout lorsque je dois me **documenter** pour un exposé ;
- de chercher des sites **intéressants** destinés aux enfants que je pourrais mettre dans mes favoris ;
- de me montrer comment **naviguer** sur Internet si personne ne me l'a expliqué à l'école.



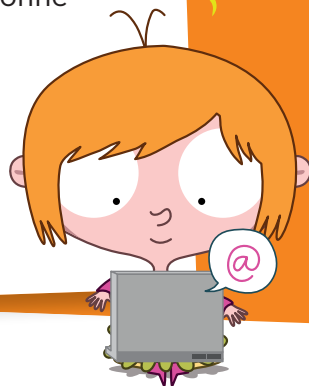
# J'apprends à communiquer par e-mail



## Pourquoi ?

C'est un moyen plus rapide et presque gratuit de communiquer. Je n'ai pas besoin de timbres et de me déplacer à la boîte aux lettres. La personne à qui j'envoie mon message le reçoit presque **immédiatement** grâce aux e-mails (= courriels). Je peux même **corriger** mon texte avant de l'envoyer et l'expédier à **plusieurs personnes** à la fois. Pratique pour souhaiter la nouvelle année !

Je vais écrire un e-mail à mamie et papy pour les remercier du cadeau qu'ils m'ont envoyé !



## Comment ?

Pour envoyer un e-mail, il me faut un ordinateur ou une tablette **connectés** à Internet et une **adresse mail**.

Je clique sur l'application mail et je complète l'écran comme ci-dessous :

je clique pour envoyer

je mets l'adresse e-mail du destinataire

autres destinataires

j'écris le message

je peux joindre un document

je mets le titre du message

à la fin, je signe

## Mes premiers e-mails

- Au début, je peux demander à quelqu'un qui sait le faire de m'ouvrir la page et de me montrer **comment** mettre l'adresse mail de celui à qui je veux envoyer un message. Ensuite, je m'entraînerai simplement à utiliser le **clavier** pour taper mon message, puis je cliquerai sur « **envoyer** ».
- Je pourrai ensuite réessayer tout seul pour voir si j'ai bien retenu ce qu'on m'a appris.
- La fois d'après, si j'ai bien tout compris, je pourrai **joindre** une photo, en demandant des explications à mes parents si j'en ai besoin.

## Je fais attention !

- Je ne donne mon adresse mail qu'aux **amis**.
- Je ne réponds surtout pas aux personnes que **je ne connais pas** ! On peut m'envoyer des e-mails pour me demander des renseignements sur moi pour les utiliser à ma place, ou encore me faire croire que j'ai gagné de l'argent, ce qui est faux !



### Je demande à mes parents :

- de prendre un peu de temps pour me montrer **comment** utiliser leur ordinateur ;
- de me parler des **dangers** d'Internet ;
- si je peux répondre à un expéditeur **inconnu** ;
- d'être **patients** si je ne sais pas me servir du clavier.

FICHE 15 J'apprends avec le numérique

FICHE 25 J'apprends à écrire un texte

Crédits photographiques :

p. 69 : © Le Petit Larousse illustré, 2000

p. 140 : © PlayBac Presse

Ont participé à la réalisation de cet ouvrage : Jean-Louis Broust, Antoine Deglane, Victoire Dupont, François Egret pour Amulette, Capucine Jahan, Laure Maj, Karine Marigliano, Crystal Rahamefy, Jérôme Saltet, Marjorie Seger, Véronique Sem, Emmanuelle Serrero-Després, Marie-France Wolfsperger.

© Éditions Play Bac, 2016

14 bis, rue des Minimes, 75003 Paris - France

[www.playbac.fr](http://www.playbac.fr)

Imprimé en Espagne chez Novoprint

Dépôt légal : juillet 2016

ISBN : 9782809655360

Loi N°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite (article L.122-4 du Code de la Propriété Intellectuelle). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.