

**Découvrir
le collège
Benjamin Franklin**

Sommaire

Le mot de la Principale	P. 3
Le collège Benjamin Franklin	P. 4
1. Comment s’y rendre?	P. 4
2. Comment s’y retrouver?	P. 4
3. Qui vas-tu y rencontrer?	P. 9
4. Et les « grands »?	P. 13
Les règles de vie au collège	P. 14
1. Absences et retards	P. 14
2. Retenues	P. 14
3. Aller à l’infirmierie	P. 16
4. Que faire en cas d’absence d’un professeur ?	P. 17
5. La demi-pension	P. 19
Autour des cours	P. 21
1. L’association sportive	P. 21
2. Le FSE (Foyer Socio- Educatif)	P. 22
3. Les clubs	P. 22
4. Le CESC et le CVC	P. 23
Ce qui va réellement te changer	P. 24
1. Les professeurs et le professeur principal	P. 24
2. Les délégués de classe	P. 27
3. Les amis	P. 28
Quelques conseils	P. 29
1. Méthodes de travail	P. 29
2. Prends soin de toi	P. 32
3. Les outils de communication	P. 34
4. Quelques conseils d’élèves de 6 ^{ème} et de 5 ^{ème}	P. 37

Le mot de la Direction

Au nom de tous les personnels, nous vous souhaitons la bienvenue au collège Benjamin Franklin.

De la 6^{ème} à la 3^{ème}, vous allez changer, grandir, faire des rencontres. Vos enseignants ainsi que tous les adultes présents dans l'établissement vont vous accompagner tout au long des quatre années que vous passerez au collège.

Le collège est un lieu où les apprentissages sont partout, en classe et hors de la classe. Les compétences que vous y développerez sont multiples. L'essentiel sera de chercher à progresser et à donner le meilleur de vous-même.

Gardez à l'esprit que chacun a ses capacités, mais que tout le monde peut respecter les règles : c'est indispensable pour permettre à tous de vivre ensemble.

C'était au XVIII^{ème} Siècle, mais cette phrase de Benjamin Franklin est toujours d'actualité : « Dis-le moi et j'oublierai ; enseigne-le moi et je m'en souviendrai ; implique-moi et j'apprendrai ».

Tous les personnels de l'établissement seront là pour faire vivre cette ambition et vous aider à construire une orientation choisie en fin de 3^{ème} ; il faudra également donner du votre : c'est un travail d'équipe !

Nous comptons sur vous et sommes heureuses de vous accueillir au collège.

La Principale, Mme LEMESLE
La Principale-adjointe, Mme FERRANDON

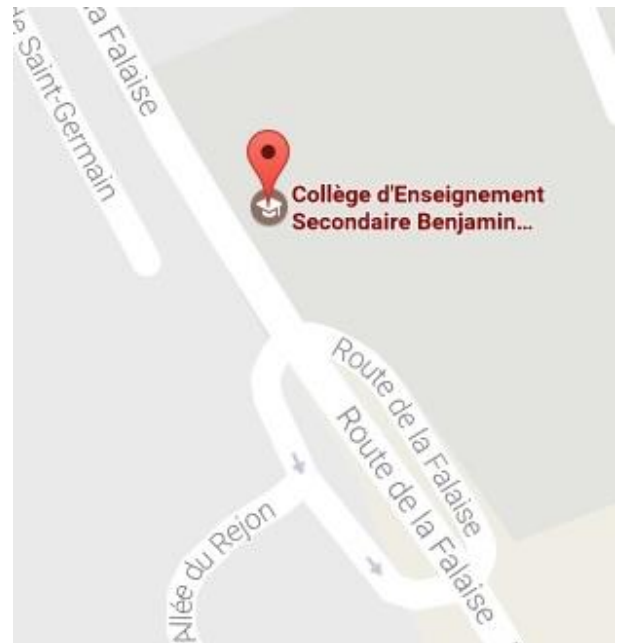
Le collège Benjamin Franklin

Ton nouvel établissement est plus grand que ton ancienne école. Il comporte vingt-sept salles de cours, des bureaux et divers locaux sur deux étages.

Comment s'y rendre?

En train: ligne J- arrêt Épône-Mézières. Prendre la rue de la gare.

En bus scolaire: arrêt collège Benjamin Franklin



Comment s'y retrouver?

Les salles de classe sont numérotées de la salle 7 à la salle 23. Certaines salles portent des noms spécifiques: Monod, Ravel, AT1, B4... Elles sont généralement regroupées par discipline: les salles de français sont dans le bâtiment des préfabriqués, les salles d'histoire-géographie dans le hall A, celles de langues et de mathématiques dans le hall B, celles de sciences et arts plastiques au rez-de-chaussée, les ateliers en rez-de-jardin.

Témoignage:
« Tu auras sûrement peur de prendre le bus pour aller au collège. Le 1^{er} jour, tu peux y aller plus tôt pour être sûr de ne pas rater ton bus. »

En images...

La salle de technologie



Une salle de SVT

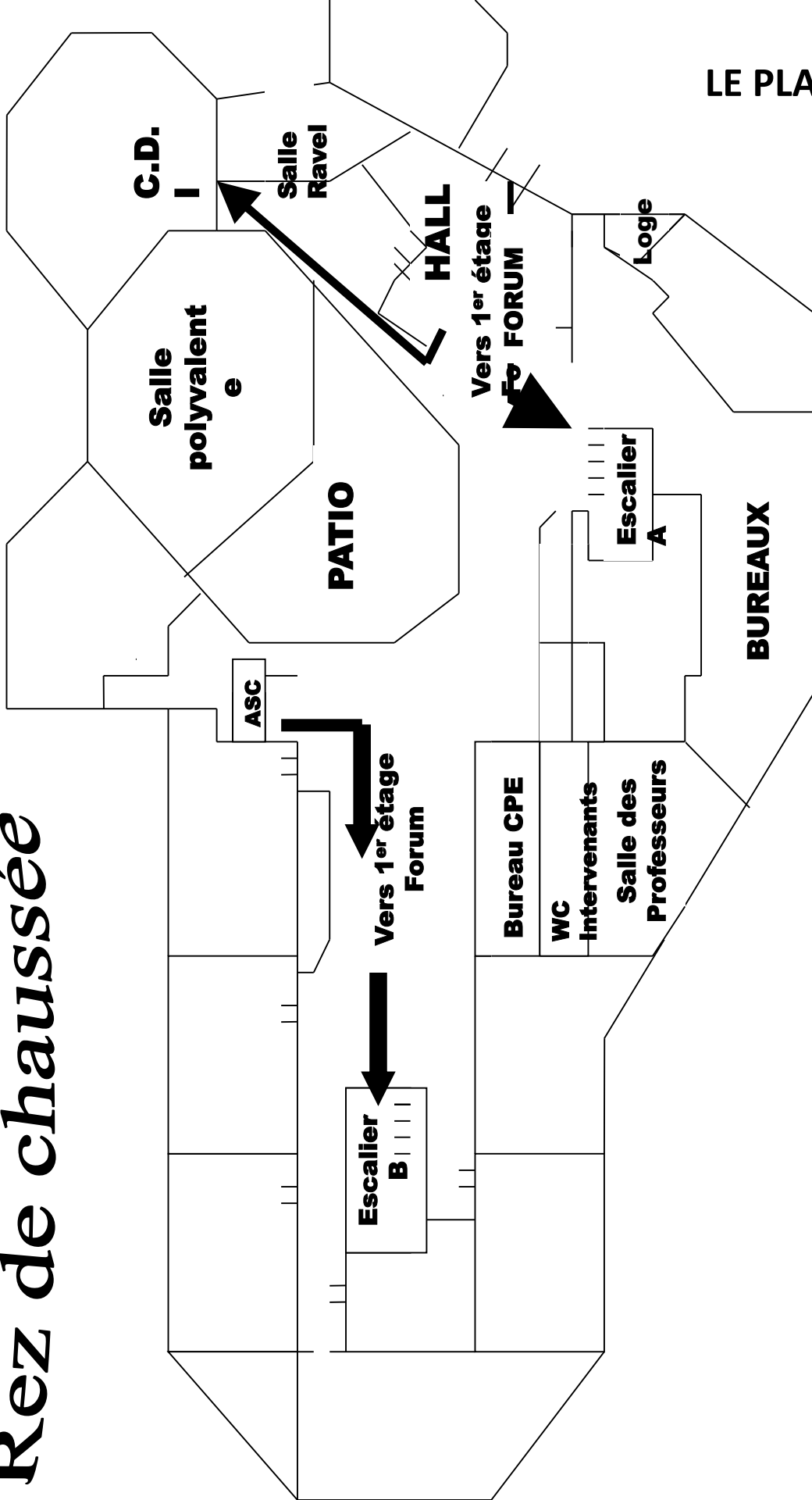


Témoignage:
« Il ne faut pas avoir peur de se perdre dans le collège. Oui, il est un peu plus grand. Mais il y a des numéros de salles et des panneaux. Un conseil: « N'hésite pas à demander de l'aide aux adultes ou à te rendre à la vie scolaire. »

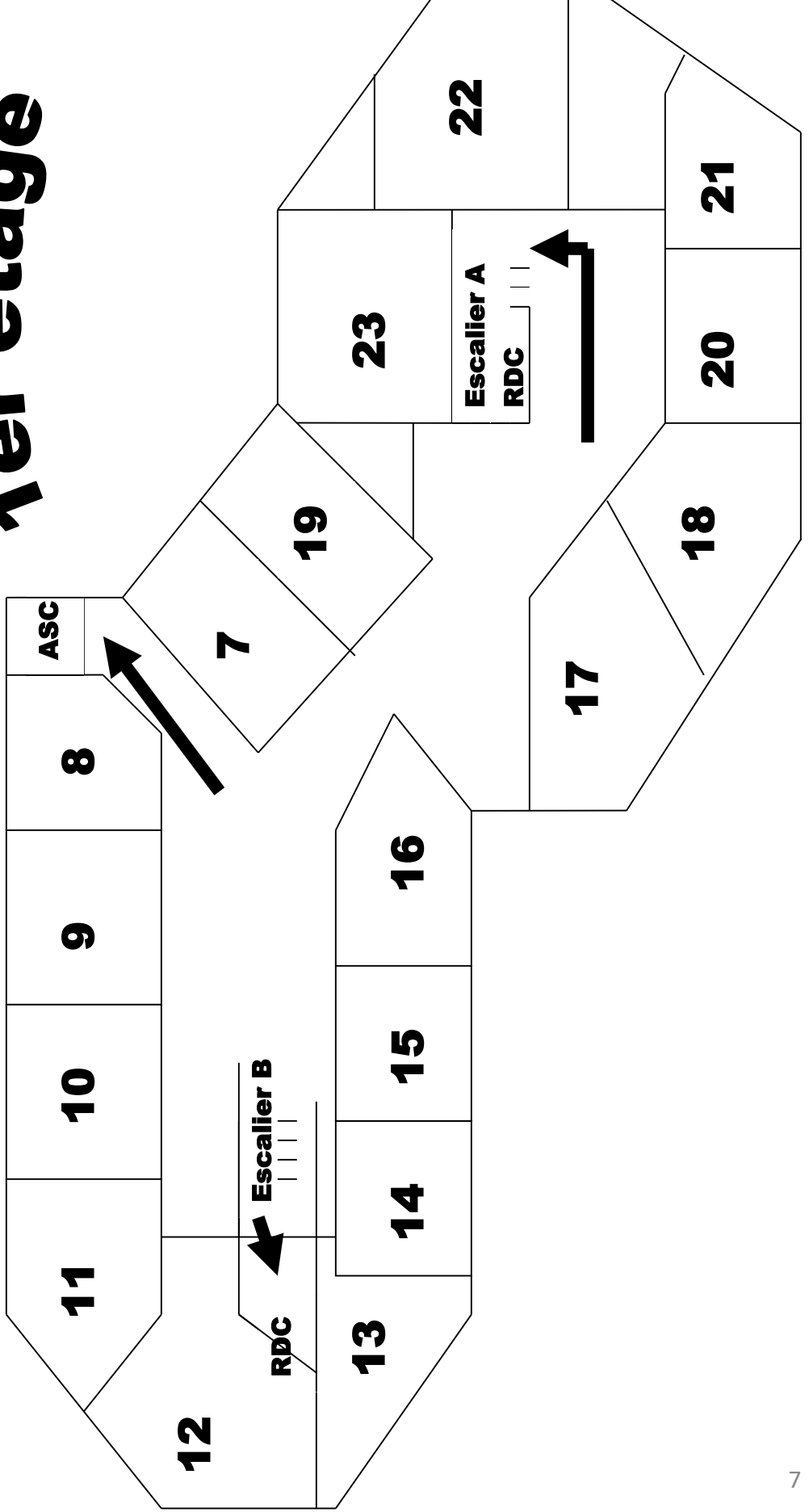


La cour de récréation

Rez de chaussée



1er étage



Témoignage:

« Les toilettes ? Vous ne pouvez pas y aller tout le temps: juste aux intercours et aux récréations. Prenez l'habitude de vous y rendre en début de récréation pour ne pas vous mettre en retard en classe.

Si vous pensez vous perdre dans le collège, je ne pense pas que ce sera le cas. Peut-être la première semaine, le temps de prendre vos marques. Le collège d'Épône est assez grand. Le changement de salles peut être dur parce qu'il ne faut pas traîner. »



Tout va bien se passer, ne paniquez pas!



Les toilettes

Qui vas-tu y rencontrer?

La Principale: Mme Lemesle

La Principale est un peu comme la directrice de l'école primaire: c'est le chef de l'établissement. Elle dirige, organise et contrôle tout ce qui se passe dans le collège.



Femme d'affaires

La secrétaire de direction: Mme Tual

Elle s'occupe essentiellement du traitement des dossiers administratifs et scolaires ainsi que de la circulation de l'information à l'intérieur du collège et entre le collège et ta famille.

Pour la rencontrer, il faudra te rendre au secrétariat pendant les récréations.

La Principale adjointe: Mme Ferrandon

Elle aide la Principale et peut la remplacer lorsque Mme Lemesle est absente.

Témoignage:
« Ne jamais paniquer, car les adultes seront là pour t'aider »

La gestionnaire: Mme Lorin
Elle prépare le budget et gère les finances du collège. Elle est aidée dans son travail par **M. Belcaïd, secrétaire d'intendance** mais également en charge de nombreux dossiers te concernant.



La Conseillère principale d'éducation (CPE): Mme Genty

Elle fait tout pour t'assurer une bonne scolarité: contrôle des absences et des retards, relations avec les familles, échanges avec les professeurs autour des comportements....

Elle dirige l'équipe des assistants d'éducation afin que tout se passe bien en dehors des heures de cours et que le règlement de l'établissement soit appliqué.

Elle initie également diverses actions et forme les délégués.

Tu pourras lui signaler tes problèmes éventuels et lui poser tes questions.

La Vie Scolaire



Témoignage:

« Au collège, il y a beaucoup plus de personnels qu'en primaire (surveillants, CPE, gestionnaire....). Tu apprendras très vite à les connaître: ils sont très importants pour la vie du collège. »

Les assistants d'éducation

Ils surveillent les élèves pendant les heures de permanence, la demi-pension et la récréation.

Ils gèrent aussi le passage des élèves à la cantine.

N'hésite pas à leur demander de l'aide, à leur poser des questions.

L'infirmière: Mme Goutier

Elle soigne les élèves quand ils ne sentent pas bien. Elle peut aussi t'apporter des conseils et de l'aide pour tout ce qui concerne la santé et le bien-être.



Attention, l'infirmière n'est pas présente tous les jours, elle se rend aussi dans les écoles primaires. Un emploi du temps sur la porte de son bureau t'indique ses jours de présence. Pendant ses absences, tu peux t'adresser aux assistants d'éducation.

La psychologue de l'Éducation nationale: Mme Marques

Elle est là pour te guider, te conseiller et te renseigner dans ton orientation, le choix de ton futur métier, le choix de tes études.... Pour la rencontrer, tu dois prendre rendez-vous à la vie scolaire. Tu peux y venir seul ou avec tes parents.



L'assistante sociale: Mme Lenglet

Elle rencontre les familles ou les élèves qui ont des problèmes familiaux ou financiers. Si tu as besoin de parler de tes soucis, elle est là pour t'écouter.

Le professeur-documentaliste

Il va t'apprendre à réaliser des exposés, à faire des recherches efficaces sur Internet et à te repérer dans le monde de l'information et de l'image. Il travaille en équipe avec l'ensemble de tes enseignants.

Il est aussi comme un bibliothécaire. Il peut te conseiller des romans, des BD et des mangas que tu pourrais aimer.

Enfin, il met aussi en place diverses animations, expositions et concours tout au long de l'année.



L'assistant pédagogique

Sur les conseils des professeurs, il aide les élèves en difficultés sur leurs heures de temps libres.

Il aide aussi les élèves qui souhaiteraient recevoir une aide ponctuelle pour un devoir lorsqu'ils sont en permanence.



Le CDI

Les agents de service

Grâce à leur travail, le collège est un lieu propre et agréable à vivre. Ils ne sont pas à ton service mais là pour tous. Tu les respectes en gardant toi aussi le collège propre.



Petit conseil: Tu vas rencontrer beaucoup de personnes. Tu seras peut-être un peu perdu au début, mais les adultes sont là pour t'aider. Alors n'aie pas peur.

Et les «grands »?



« J'avais très peur que l'on se moque de moi. Mais au final, si tu as des lunettes ou des petites choses comme cela, personne ne se moquera de toi. »

« Les grands, c'est pas un problème. Ils sont dans leur coin et nous dans le nôtre. Ils sont quand même sympas et partagent parfois avec nous leurs bonbons. »

« Quand on arrive au collège, on a un peu peur d'être rejeté par les plus grands. Finalement, ils ne s'occupent pas de nous. Ils préfèrent rester entre eux. »

« J'avais peur des 4^e et des 3^e, mais ils sont super sympas! »

« Quand on arrive au collège, on redevient les plus petits. Mais ce n'est pas pour autant que l'on va être discriminé ou victime de moqueries. Généralement, les niveaux restent entre eux: les 6^e avec les 6^e, les 5^e avec les 5^e.... »

Les règles de vie au collège

Absences et retards

Après une absence, tes parents doivent remplir et signer un billet d'absence, c'est-à-dire un mot dans ton carnet de correspondance expliquant la raison de ton absence. Il faut que tu présentes ce billet à la CPE ou aux surveillants avant de retourner en classe.

En cas de retard, tu devras également présenter un justificatif aux surveillants avant de rentrer en classe.



Petits conseils:

1. Règle ta montre sur l'horloge située à l'accueil pour éviter les retard.
2. Prévois d'arriver dix minutes avant la sonnerie.
3. Prépare tes affaires la veille au soir.

Les retenues



Les élèves perturbateurs seront sanctionnés par des observations dans le carnet. Ceux-ci peuvent être mis par n'importe quel adulte du collège.

Si tu cumules un trop grand nombre d'observations ou en cas d'infraction au règlement, tu seras puni par une retenue. Il s'agit d'une heure que tu passes dans l'établissement, sur une heure de ton temps libre, avec du travail supplémentaire. Tu peux aussi être collé le mercredi après-midi.

Quelques témoignages autour des trajets dans le bus et des retards

« J'avais peur de me tromper de bus, de numéro. J'ai demandé aux autres élèves quel bus prendre. N'ayez pas peur »



« Chaque collégien a peur de rater son bus, moi la première. Si cela m'arrive, la première chose qui me viens en tête, c'est d'appeler mes parents pour trouver une solution avec eux »

« Le bus, c'est bien!! Cela te permet de te sentir autonome et de te faire des amis qui ne sont pas dans ta classe. On s'amuse bien. »

« Ne paniquez pas si le bus arrive en retard. Le collègue sera prévenu. Si jamais vous n'avez pas votre carte de bus, dites-le au conducteur qui vous prendra quand même. Mais si vous l'oubliez souvent, vous devrez payer. »



« L'entreprise des bus te donnera une carte. Il ne faut pas s'inquiéter pour les horaires. Pas besoin de te lever très tôt! »

« La peur de rater le bus est normale. Mais si vous faites attention et partez tôt de chez vous pour aller à votre arrêt, il n'y aura aucun problème. Le bus de 16h ou 17h ne partira pas tant que des élèves sortent du collège. »

Aller à l'infirmierie

Tu peux t'y rendre entre les cours et pendant la récréation si tu te sens mal. **En cas d'urgence uniquement**, tu pourras demander à un professeur pour y aller pendant un cours. Un camarade doit t'accompagner.



L'infirmierie

L'usage du portable est interdit dans l'établissement. C'est l'infirmière, et elle seule, qui prendra la décision d'appeler tes parents pour leur demander de venir te chercher.

Tu dois avoir ton carnet de correspondance avec toi et le présenter à l'infirmière. Elle l'utilisera pour appeler tes parents si nécessaire ou pour demander à tes professeurs de te laisser retourner en classe.

Il est interdit d'avoir sur soi des médicaments au collège.

Si tu as un traitement à prendre, tu dois le laisser à l'infirmierie avec l'ordonnance du médecin. Tu le déposes le matin et viens le rechercher le soir.

Quand l'infirmière n'est pas là, adresse-toi aux assistants d'éducation.

Que faire en cas d'absence d'un professeur?

L'heure de permanence est située en fin ou en début de demi-journée

Si tes parents ont été informés par le carnet de liaison de l'absence du professeur ou si l'heure de permanence est inscrite dans l'emploi du temps, tu pourras sortir et rentrer chez toi à condition que tes parents t'aient autorisé à sortir.

Si tu es externe, tu pourras sortir plus tôt le midi et le soir ou arriver plus tard le matin et le midi. Un demi-pensionnaire pourra seulement arriver plus tard le matin et quitter plus tôt le soir.



L'heure de permanence est située en milieu de journée

Tu dois rester au sein du collège. Tu as alors quatre possibilités.



1. Tu peux aller en permanence pour faire tes devoirs. N'hésite pas alors à solliciter les assistants d'éducation pour t'aider dans ton travail.
2. Tu as des difficultés avec un point du cours en particulier, tu peux demander à aller avec l'assistant pédagogique, s'il est disponible.
3. S'il n'y a pas trop d'élèves en permanence, les assistants d'éducation pourront ouvrir une salle de classe.
4. Tu pourras aller au CDI pour lire, faire tes devoirs, dessiner....

Attention: le CDI ne peut pas accueillir tout le monde. Et puis à certaines heures, le professeur-documentaliste s'occupe d'une classe.



Petit conseil: une heure de permanence ne doit pas être une heure perdue: fais tes devoirs, et cultive-toi...



La salle de détente

La Demi-pension

Le self



Tu as la possibilité de t'inscrire à la cantine pour y manger tous les midis sauf le mercredi. Tu seras alors demi-pensionnaire. Si tu rentres manger chez toi, tu seras externe.

Dans la cour haute, un surveillant appelle les classes en fonction de leur ordre de passage.

Devant le réfectoire, un assistant d'éducation t'attendra et fera passer ta classe. Une fois que tu auras passé ta carte de cantine, tu pourras aller te servir.

Attention ne saute pas un repas. Il y a du choix à la cantine et tu trouveras donc toujours quelque chose qui te plaît. Le menu est affiché à l'entrée du self, sur Pronote, sur l'affichage dynamique et sur le site internet du collège.

Alors bon appétit!



Le réfectoire

Au réfectoire, tu pourras choisir ta place. Tu seras responsable de l'état de ta table en partant. Elle doit donc rester propre et tu devras avoir débarrassé ton plateau et ton broc d'eau. Une fois assis, tu ne pourras pas changer de place.



Rappel: une alimentation équilibrée et des repas consistants te permettront de mieux suivre en classe.

Témoignage:
« Quand je suis arrivée au collège, je pensais manger des hamburgers-frites tout le temps »

Autour des cours

L'ASSOCIATION SPORTIVE (L'A.S.)

C'est le club sportif du collège.
Tous les élèves peuvent
s'inscrire. Différents sports
sont proposés et les activités
ont lieu après les cours.



L'ambiance est bonne, car tous les élèves qui y
vont sont volontaires. Tu rencontres d'autres
élèves et découvres d'autres sports.

Inscription obligatoire pour
participer aux activités de 30€

Si tu en as envie, tu pourras
participer à des championnats
et à des compétitions. Des
tournois avec les professeurs
sont aussi organisés.



Le FSE (Foyer Socio-éducatif)

C'est une association qui propose des actions et des activités pour rendre le collège le plus agréable possible: clubs, prise en charge d'une partie des sorties... Tes idées et suggestions, ainsi que celles de tes parents sont les bienvenues. N'hésite pas à leur parler du FSE à leur demander de s'investir s'ils le souhaitent.

Inscription obligatoire pour participer aux activités mais peu chère.

Le FSE récolte des fonds via les adhésions des élèves et bénéficie d'une aide du SIRÉ.

Le FSE organise la vente des photos de classe et participe au financement des voyages scolaires...



Les Clubs

Sur les heures du midi ou en fin de journées, divers clubs te seront proposés. Ils changent tous les ans. Cette année, il y a un club chorale, un club théâtre, un club bracelets.... Attention, tu ne pourras pas y participer si tu as cours à cette heure-là.



LE CESC (Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté)



Il s'agit de réunions entre les délégués élèves élus, des adultes de l'établissement et des parents élus. L'objectif de ces réunions est de mettre en place des actions pour inciter les élèves à réfléchir pour améliorer la solidarité, la santé des élèves, la tolérance....

Petit conseil: n'hésite pas à faire des propositions auprès des délégués élèves. Ces actions de sensibilisation te sont destinées. Alors profite-en pour trouver des réponses aux questions que tu pourrais te poser sur la santé, l'égalité entre élèves, le cyber-harcèlement....

LE CVC (Conseil de Vie collégienne)

Le Conseil de Vie Collégienne est un espace d'**initiatives** créé pour et par les élèves.

C'est un espace de **dialogue**.

C'est un espace d'**actions concrètes** qui s'inscrivent dans le socle commun.

C'est un espace d'**information**.

C'est un espace de **création**.

Ce qui va réellement te changer

Au collège, tu auras un professeur par discipline. Pour faciliter les échanges entre tes professeurs, ta classe et les familles, tu auras un professeur principal.



Le professeur principal

C'est vers lui que tu dois te tourner si tu as un souci avec un membre de ta classe, si tu as un problème d'organisation, si tu te sens dépassé par les devoirs....

S'il ne peut pas t'aider, il t'orientera vers la bonne personne.

Présentation de tes futurs professeurs



Les arts plastiques

Dessiner, peindre, coller.... C'est le cours où tu vas pouvoir laisser parler ton imagination et ta créativité.

L'éducation musicale

Durant cette heure, tu vas en apprendre davantage sur les compositeurs, les instruments de musique. Tu vas aussi apprendre à chanter et à jouer d'un instrument.



L'éducation physique et sportive

C'est le cours de sport, tu vas pouvoir pratiquer des sports collectifs comme le football, le basket ou bien faire un sport individuel comme le badminton ou la gym.

Langues vivantes

Au collège, tu vas approfondir ta connaissance d'un pays et d'une langue. En sixième, tu apprendras l'anglais et tu peux également choisir de t'initier à l'allemand.



L'histoire-géographie et l'éducation civique

En éducation civique, tu vas découvrir pourquoi il y a des règles, à quoi elles servent, comment elles sont faites....

Mathématiques



Comme en primaire, tu vas faire des calculs et tu vas tracer des figures géométriques. Tu apprendras même à les tracer en trois dimensions sur une feuille de dessin.

« Quand je suis arrivée au collège, j'avais peur que les professeurs soient vraiment sévères. Mais ils sont plutôt sympathiques et chacun a ses propres règles. »

Français



Tu vas poursuivre ton apprentissage de la langue française en faisant de la grammaire et des dictées. Mais tu vas aussi découvrir des textes et des auteurs célèbres.

Les SVT (sciences de la vie et de la terre)

Dans cette discipline, tu vas tout savoir sur la Terre, le corps humain, l'environnement et les animaux.

Technologie

Pendant tes heures de technologie, tu vas découvrir comment on construit un objet, du projet à la publicité finale. Toi-même, tu auras l'occasion de construire un petit objet.



Les délégués de classe

En début d'année, tu vas devoir élire deux délégués et deux suppléants. Un délégué de classe est un élève qui est là pour défendre et représenter ses camarades. Si tu as un souci avec un camarade, si tu n'arrives pas à faire tes devoirs, à t'organiser.... Tes délégués pourront aller voir le professeur principal, les enseignants ou toute autre personne susceptible de t'apporter de l'aide.



Les suppléants sont là pour aider les délégués et les remplacer au conseil de classe si un des délégués ne peut y assister.



Petit conseil: le délégué doit être une personne en qui tu peux avoir confiance, à qui tu vas peut-être devoir confier des secrets. Choisis-le bien.



Le patio

Tes délégués assisteront au conseil de classe. C'est une réunion qui a lieu à la fin de chaque trimestre pendant laquelle les professeurs font le point sur les élèves et précisent les appréciations sur les bulletins envoyés aux familles. Ils pourront intervenir en ta faveur en faisant part de circonstances qui pourraient expliquer une baisse de motivation, par exemple.



Les amis

Témoignage

« En classe, on se retrouve avec quelques personnes de son ancienne école. Le jour de la rentrée, on a peur de ne connaître personne. Mais on a toujours des copains avec nous. »



Témoignage:

« Lorsque le professeur fait l'appel, le premier jour, je me demandais si j'allais être avec mes copains. En fait, généralement, on s'est tous retrouvé avec quelqu'un de son ancienne école.»

Témoignage

« Les ami(e)s, vous les verrez toujours dans la cour, même si ils/elles ne sont pas dans la même classe. Vous pourrez manger avec eux, si vous mangez au même service. Vous les verrez dans la journée. Il ne faut pas avoir peur d'être séparé(e)s pour toujours. Et vous serez toujours avec au moins un ou une de vos ami(e)s ou au moins quelqu'un de votre ancien établissement scolaire.



Quelques conseils

Méthodes de travail



Ouvre ton agenda à la date indiquée par le professeur, notes-y la discipline et le devoir à réaliser. Notes-y aussi la matériel que tu dois amener pour la prochaine fois.

Quand tu as accompli ton travail, barre-le sur l'agenda ou surligne-le.



L'agenda

Tu l'as compris, au collège, tu vas avoir plusieurs professeurs et tu ne les verras pas forcément tous les jours. Tu recevras donc des devoirs, tout au long de la journée à faire pour des dates différentes. Si tu ne notes pas tes devoirs, tu vas très vite ne plus pouvoir te rappeler de tout.



Attention, pense à regarder les devoirs à faire pour le lendemain, mais aussi pour les jours qui suivent. Sinon tu te retrouveras avec des devoirs très longs à faire à la dernière minute.

Préparer son sac sans ne rien oublier

A l'école primaire, tu n'emmenais à la maison que ce qui était nécessaire pour faire tes devoirs. Au collège, tu ramènes à la maison l'ensemble de ton matériel. Tous les jours, tu vas donc devoir refaire ton sac.



Pour t'aider, tu peux faire une liste du matériel nécessaire pour le lundi en fonction des diverses disciplines que tu as ce jour-là. Le dimanche soir, tu feras alors ton sac en reprenant ta liste et en vérifiant que tout est dans ton sac. Tu pourras faire une liste pour chacun des jours de la semaine.

Pense aussi que certaines choses ne quittent jamais ton sac. Ce sont tes indispensables:

- L'agenda ou cahier de texte
- Le carnet de liaison
- La trousse
- Les clés de ton casier si tu es demi-pensionnaire



Pense aussi à faire ton sac la veille au soir et non le matin même. Tu ne seras peut-être pas très réveillé le matin ou peut-être en retard.

Il est toujours pratique aussi d'avoir dans son sac un cahier de brouillon et une pochette avec des feuilles simples, des feuilles doubles et des feuilles blanches.



Apprendre une leçon



Apprendre une leçon peut se faire de différentes manières. Mais cela se fait toujours dans le calme. Alors commence par éteindre la télévision, ton téléphone, ta tablette et/ ou ton ordinateur.



La méthode auditive:

1. Enregistre-toi en train de lire ta leçon avec ton smartphone et écoute la autant que nécessaire, à différents moments de la journée.
2. Relis ta leçon plusieurs fois à voix haute.
3. Récite ta leçon à un camarade ou à quelqu'un de ta famille.



La méthode visuelle

1. Recopie le cours sur une petite fiche en utilisant des couleurs pour faire ressortir les mots importants, les définitions....
2. Regarde et utilise pour réviser les cartes, schémas des manuels et de ton cours.
3. Transforme ton cours en schéma ou en carte heuristique. Tu trouveras sur Internet des logiciels gratuits pour t'aider à réaliser des cartes heuristiques.



La méthode kinesthésique

1. Apprends en te déplaçant et en mimant.
2. Refais les exercices du cours ou des exercices du manuel corrigés.
3. Entraîne-toi avec un camarade ou un adulte.

N'oublie pas qu'être attentif en cours, c'est déjà aussi apprendre ses leçons sans s'en rendre compte.

Enfin, la règle première pour réussir: quand tu ne comprends pas quelque chose, pose des questions.



Prends soin de toi



Les conséquences d'un manque de sommeil sont nombreuses: mauvais apprentissage, manque de concentration, moins bonne défense face aux microbes, malaises et vertiges, surpoids....

Le sommeil

A ton âge, tu dois dormir entre huit heures trente et neuf heures trente. Tes journées sont chargées et c'est donc le soir que tu prends un peu de temps pour toi. C'est donc normal, d'avoir envie de continuer à jouer, à parler avec tes amis, à surfer sur le web.... Mais il est impératif que tu te couches à une heure raisonnable pour ne pas manquer de sommeil.

Tu ne pourras pas rattraper ton manque de sommeil le week-end.



Quelques conseils pour t'aider à trouver le sommeil:
Bouger dans la journée mais bannir tout exercice sportif avant le coucher.

Manger vers 19h-20h pour avoir fini de digérer avant d'aller se coucher.

Aller se coucher à la même heure le dimanche soir que la semaine.

Trouver une activité relaxante qui te convienne:
relaxation, lecture, musique douce...

L'alimentation

Vous êtes nombreux à faire attention à votre image, parfois à ne pas vous sentir bien dans votre peau ou à vous voir trop gros, trop petit ou autre.

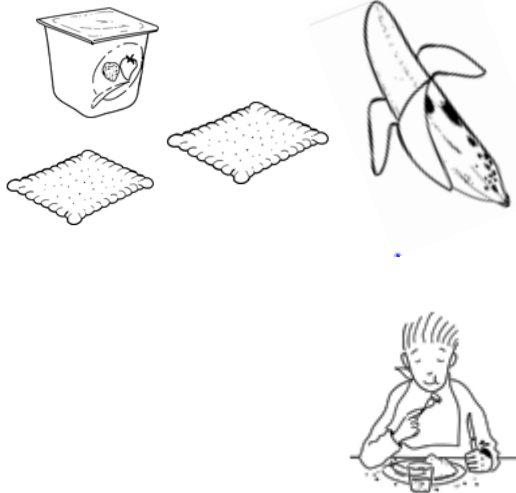
Ce n'est souvent pas le cas et ce n'est certainement pas le moment d'entamer un régime. Avoir une alimentation équilibrée est essentiel pour ta croissance, ton bien-être et ta réussite scolaire.



- Pâtes, riz et légumes secs pour l'énergie.
- Viande, poisson et œufs pour fabriquer la matière musculaire nécessaire à la croissance des muscles.
- Fruits et légumes pour les vitamines.
- Les produits laitiers pour le calcium et la vitamine D

Le petit déjeuner est un repas essentiel.
Ton corps doit récupérer d'une longue nuit où il n'a pas reçu d'énergie.

Le petit déjeuner doit comporter un produit céréalier (pain, céréales, biscottes...), un fruit ou un jus de fruits, un produit laitier (yaourt, lait, fromage....) et une boisson.



Petit conseil: si tu n'as pas faim ou pas le temps le matin: tu peux emporter avec toi des barres de céréales ou des biscuits petit déjeuner avec un yaourt à boire et un fruit. Tu prendras alors ton petit déjeuner au collège dans la cour avant le début des cours.

Régale-toi!

Les outils de communication

L'entrée en sixième est aussi, pour certains d'entre vous, le moment où vous obtenez votre propre smartphone, tablette ou ordinateur. Une source de plaisir, c'est vrai, mais aussi un nouveau danger dans ta vie.

Entre les recherches pour les exposés, les exercices en ligne, les recherches d'images... tu auras de nombreuses occasions de travailler sur ordinateur ou tablette. Pense malgré tout à décrocher, à éteindre les écrans que tu utilises le plus:

1. Pour travailler efficacement

Tes devoirs seront mieux et plus vite faits si tu n'es pas sans cesse dérangé par des messages, des publicités, des appels....

3. Pour mieux t'endormir

Les écrans excitent l'organisme. Tu as alors du mal à t'endormir. Arrête l'ordinateur, la tablette et les jeux au moins une demi-heure avant d'aller te coucher.

Quant à ton smartphone, éteins-le pour la nuit. Rien ne perturbera plus ton sommeil qu'un message reçu en pleine nuit. Les plus grands spécialistes conseillent même de ne pas l'avoir dans la chambre, les ondes envoyées par le téléphone étant mauvaises pour ton cerveau.



2. Pour protéger ton organisme

Tes yeux se fatiguent plus vite sur un écran. Tu as peut-être déjà eu cette sensation de picotements comme si tu étais fatigué, c'est la luminosité de l'écran qui en est responsable.

Certaines personnes sont aussi moins résistantes que d'autres. L'ordinateur, les jeux vidéos peuvent déclencher des crises d'épilepsie chez ces personnes.



4. C'est bon pour ta ligne

Eh oui! Les écrans sont en partie responsables de la prise de poids des jeunes. Le temps que tu consacres à un écran, c'est du temps où tu ne bouges pas.



Enfin, prends garde. Les réseaux sociaux, les jeux vidéos.... sont addictifs.

Ils provoquent très vite le besoin d'être toujours connecté, la sensation de passer à côté de quelque chose si on n'est pas dessus. Certaines personnes peuvent devenir dépendantes comme si elles étaient droguées. Si tu connais quelqu'un dans cette situation, n'hésite pas à en parler à un adulte de confiance.

Quelques conseils d'élèves de sixième et de cinquième



« Il va falloir trouver ta propre organisation. Fais ton sac le soir. La première fois, quand on oublie certaines affaires, les professeurs ne mettent pas de mots. Ils le font après plusieurs oublis. Mais attention, car au bout de cinq mots, on a une heure de colle. Alors, il ne faut pas oublier trop souvent ses affaires. Mais si on s'organise bien, il n'y aura aucun problème. »

« Préparez votre sac la veille. Si vous ne comprenez pas vos devoirs, demandez à vos parents. Il y a des jours où il y a beaucoup de devoirs et d'autres non. Le sac est lourd, mais on s'habitue et il y a le casier. »



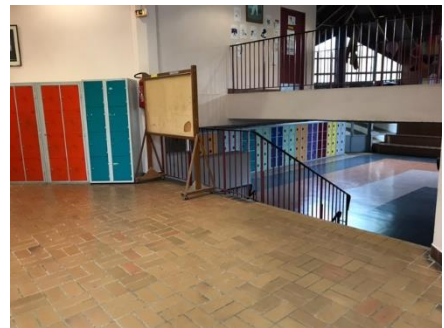
« J'avais peur de ne pas m'habituer au rythme du collège, car il est différent de celui de la primaire. Mais on s'adapte très vite. C'est vrai, c'est différent, mais c'est mieux. Malgré quelques heures de permanence, tout le monde a un bon emploi du temps. »

« J'avais peur d'oublier mes cahiers et que les professeurs me crient dessus. Pour me rassurer et m'aider, j'ai pris mon carnet pour regarder mon emploi du temps, en même temps que je faisais mon sac. »



« Concernant le poids du sac, le mien n'est pas lourd. »

« Si vous vous inquiétez pour le travail que donnent les professeurs, si vous avez peur de ne pas réussir, ne vous inquiétez pas. Ils ne donnent pas beaucoup de devoirs. Enfin, cela dépend des fois. Si jamais vous ne réussissez pas, vous le dites au professeur qui vous réexpliquera. »



« Vous aurez plus de recherches ou d'exposés à faire à la maison. Il faut vous avancer, car vous aurez parfois deux contrôles le même jour. Mais on vous prévient une semaine à l'avance. Alors commencez à apprendre un peu tous les soirs. »

« Je vous conseille de faire votre sac la veille et non le jour même sinon vous serez en retard. Je vous conseille de mettre vos affaires de l'après-midi dans le casier pour alléger votre sac.

Pour réussir, il faut écouter, faire ses exercices et demander au professeur si vous ne comprenez pas. Je révise mes leçons et fais mes devoirs en avance pour réussir mes contrôles. Je vous conseille de faire pareil. »

« Au début de ma sixième, j'avais peur d'oublier mon numéro de casier. Mais quand je suis arrivé, quelqu'un m'a aidé. Et on s'habitue assez vite. Je ne me souvenais plus de son numéro, mais je connaissais son emplacement. »

« Quand on passe de la primaire au collège, c'est normal d'avoir peur de ne pas réussir. Il suffit de bien suivre en cours et d'écouter les professeurs. Le programme de 6^e, c'est de la révision de CM2 avec un peu d'approfondissement. Si vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à demander aux professeurs. Ils sont là pour vous aider. »

