

Calendrier prévisionnel



BB1 Français écrit 17 ou 18/1

BB2 Français écrit 29/3 (ou 22/3)

Début avril : Oraux blancs français (pour les élèves pas en voyage sco)

Retour TPE : Fin février

Oraux de TPE semaine du 18/3 (ou 25/3)

BB1 Sciences semaine du 19/11

BB2 Sciences semaine du 22/4

Dossier scolaire

Attention à vos résultats et appréciations sur vos bulletins. Votre dossier scolaire post-bac comportera 5 bulletins, 3 de première et 2 de terminale. Soyez attentifs à vos appréciations : même dans une discipline où vous avez des difficultés, vous pouvez avoir de belles remarques de travail, volonté, attitude sérieuse, participation...

Vous avez 4 épreuves anticipées du baccalauréat cette année : Oral de TPE, écrit et oral de français, écrit de sciences. En français et sciences, élaborez dès le début de l'année des fiches / cartes mentales pour faciliter vos révisions (bacs blancs et baccalauréat).



Métier d'élève

Soyez concentrés en classe (écoute / compréhension / prise de notes / participation), c'est là que se joue votre réussite aux évaluations.

Si vous quittez un cours en n'ayant pas ou mal compris, reprenez-le le soir même à la maison, enrichissez avec votre manuel, des ressources en ligne, l'aide de vos camarades... Demandez à votre professeur des explications au cours suivant.

Planifiez votre travail à la maison. Travaillez régulièrement, surtout la simple relecture rapide de votre cours la veille (tous les jours).

Pour réviser une évaluation, mieux vaut fractionner plusieurs petites séances pendant la semaine qui précède qu'une seule longue séance la veille (comme pour apprendre une poésie). Lire le soir rapidement au coucher et reprendre le matin avant les cours.

Après une évaluation ratée, cherchez à identifier vos défaillances (étourderie, connaissances superficielles, mauvaise interprétation des consignes (hors sujet), mauvaise maîtrise d'une méthode...) et notez-les dans votre cahier pour vous les remémorer avant l'évaluation suivante.

Plasticité cérébrale

On estime que la répétition d'une tâche (guidée) ou d'un geste (sportif ou mental) pendant 3 mois, crée de nouvelles connexions neuronales qui épaississent le cortex, signe de l'apprentissage. Un savoir ou une compétence nouvelle nécessite donc du temps et de la répétition, donc de la persévérance et de la motivation pour s'acquérir. On ne naît pas « bon » ou « mauvais » dans tel ou tel domaine, on le devient par exposition répétée.



Hygiène de vie

Pensez à votre sommeil, c'est pendant le sommeil que le cerveau classe les choses vécues et apprises dans la journée. Si vous avez du mal à vous endormir, évitez les écrans avant le coucher, lisez (support papier), écoutez de la musique douce...

Mangez léger le soir, prenez un petit déjeuner équilibré, faites un peu d'exercice, de la marche à minima, évitez la junk food (pic de glycémie -> coup de barre et déficit d'attention). N'oubliez pas de vous divertir, de vous détendre...

