

# 2024

## *Les bonnes résolutions* A SUGGÉRER À VOS ÉLÈVES





## 2. Priorisez la santé mentale et physique

Étudier de manière efficace ne signifie pas sacrifier sa santé mentale et physique. Les élèves devraient s'engager à prendre soin d'eux-mêmes en adoptant des habitudes de sommeil saines, en faisant de l'exercice régulièrement et en pratiquant des techniques de gestion du stress comme la cohérence cardiaque ([voir notre article sur la gestion du stress](#)). Une santé équilibrée contribue non seulement au bien-être personnel, mais aussi à une meilleure concentration et à une meilleure productivité.



20 CONSEILS ÉTRANGES  
POUR S'ENDORMIR  
QUI FONCTIONNENT VRAIMENT





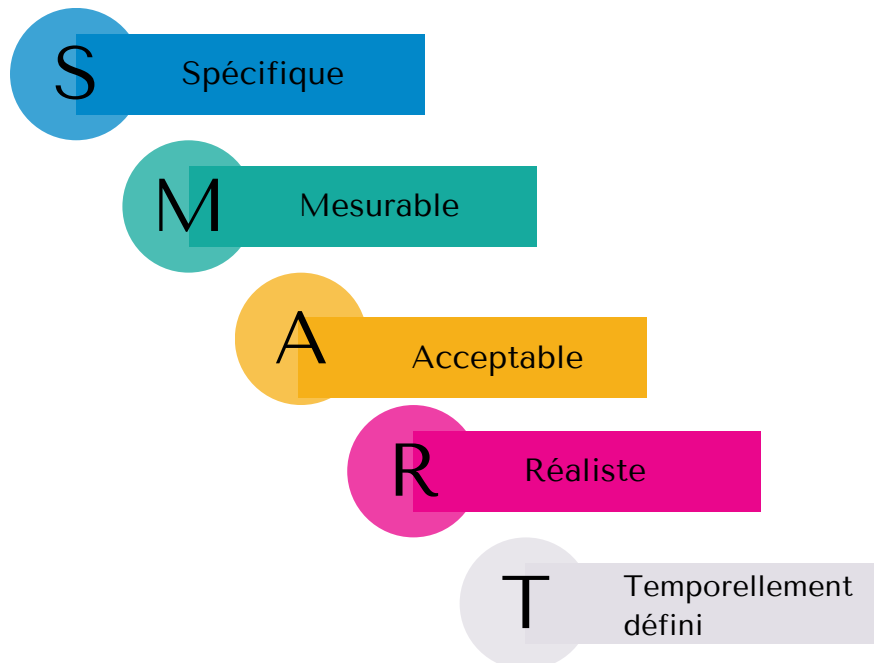
### 3. Améliorer les compétences de communication

La communication est une compétence essentielle dans la vie scolaire et au-delà. Les élèves peuvent prendre la résolution de perfectionner leurs compétences en communication, que ce soit à l'écrit ou à l'oral. Cela inclut la participation active en classe, la rédaction de travaux de qualité et le développement de compétences en présentation\*

### 4. Établir des objectifs réalistes et mesurables

Fixer des objectifs clairs et atteignables est une stratégie efficace pour rester motivé tout au long de l'année. Vos élèves devraient prendre le temps de réfléchir à leurs objectifs scolaires et personnels, en veillant à utiliser la méthode SMART\* (Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporellement défini)

*\*Sujets que nous allons aborder sur notre blog en 2024 sur notre blog. Restez attentif !*



## Conclusion

En adoptant ces bonnes résolutions, vos élèves peuvent s'assurer une année plus réussie, équilibrée et enrichissante. Que ce soit en améliorant leur organisation, en priorisant leur santé, en explorant de nouvelles opportunités, en perfectionnant leurs compétences de communication ou en établissant des objectifs concrets. Ces résolutions peuvent être les clés du succès scolaire et personnel. Alors, prêts à relever ces défis avec vos élèves pour une année inoubliable ?

Partagez ces bonnes résolutions (et les vôtres) à vos élèves et en commentaire sur notre page Facebook.



### Pour aller plus loin :

De bonnes résolutions dès le début de l'année scolaire. Transition primaire/ secondaire ou non.

« [Accompagner les ados vers la réussite scolaire](#) » : conçu de façon très pratico-pratique, cet ouvrage propose des exemples concrets et des techniques faciles à mettre en place ainsi qu'une partie théorique pour mieux comprendre le fonctionnement du cerveau adolescent. Il est livré avec des cartes synthétisant chaque étape de la méthode, un poster et surtout 8 vidéos amusantes récapitulant l'essentiel.



« [Mon passeport pour le secondaire](#) » : outil idéal pour assurer une transition en douceur entre l'enseignement primaire et secondaire.



« [Mes visas pour le secondaire](#) » les fiches « méthodo », bien que préconisées lors de la transition du primaire au secondaire sont, bien entendu, valables à n'importe quel moment de la scolarité.

# TA SEMAINE



Complète ton planning hebdomadaire en suivant le code couleur ci-dessous.  
Cela te permettra d'identifier les moments disponibles pour l'école.



Mon planning pour la semaine du ..... / ..... / 20..... au ..... / ..... / 20.....

	Lundi ..... / .....	Mardi ..... / .....	Mercredi ..... / .....	Jeudi ..... / .....	Vendredi ..... / .....	Samedi ..... / .....	Dimanche ..... / .....
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							

BLEU : SOMMEIL
ORANGE : COURS
ROUGE : REPAS
VERT : TEMPS LIBRE
JAUNE : TRANSPORT
MAUVE : ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES
ROSE : TRAVAIL À LA MAISON



