

# *Les bonnes résolutions*

## A SUGGÉRER À VOS ÉLÈVES



L'arrivée de la nouvelle année est souvent synonyme de renouveau, de bilans et bien sûr, de bonnes résolutions ! Pour vos élèves, cette période marque également le début d'un nouveau trimestre, avec son lot de défis scolaires et personnels. Alors, quelles sont les bonnes résolutions que vos élèves devraient envisager pour s'assurer une année épanouissante ? Voici quatre idées pour les guider vers le succès et le bien-être.

## 1. Organisation et gestion du temps

L'une des résolutions les plus fréquentes, mais aussi l'une des plus cruciales, est d'améliorer l'organisation et la gestion du temps. Planifier les temps d'étude, les projets et les examens de manière proactive permet de réduire le stress et d'optimiser les performances. L'utilisation d'outils comme des agendas électroniques ou des applications de gestion du temps peut grandement faciliter cette tâche. En annexe vous trouverez 2 exemples de planning issus de notre ouvrage « Mon passeport pour le secondaire » et « Mes visas pour le secondaire » Ces plannings sont utiles de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> secondaire.



## 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





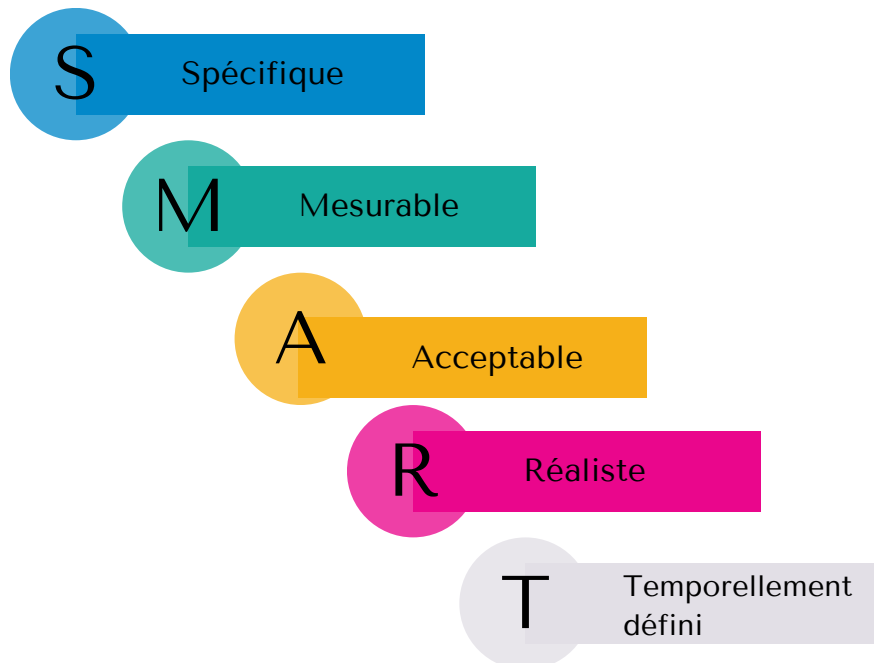
### 3. Améliorer les compétences de communication

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

## PLANIFIE TA SEMAINE

Sur ton planning, délimite les heures de cours et l'heure à laquelle tu vas habituellement te coucher. Ensuite, colorie :

- en rouge: les moments occupés par les trajets;
- en orange: les moments occupés par tes activités extrascolaires;
- en bleu: les moments occupés par les repas.

Que représentent les cases vides? Le temps dont tu disposes pour travailler et te relaxer.

En organisant bien ton temps libre, tu travailleras plus efficacement.

N'hésite pas à prévoir un créneau par semaine pour les «imprévus».

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

 ACTIVITÉS LIÉES DANS MES VISAS POUR LE SECONDAIRE. FICHE 7.2.

