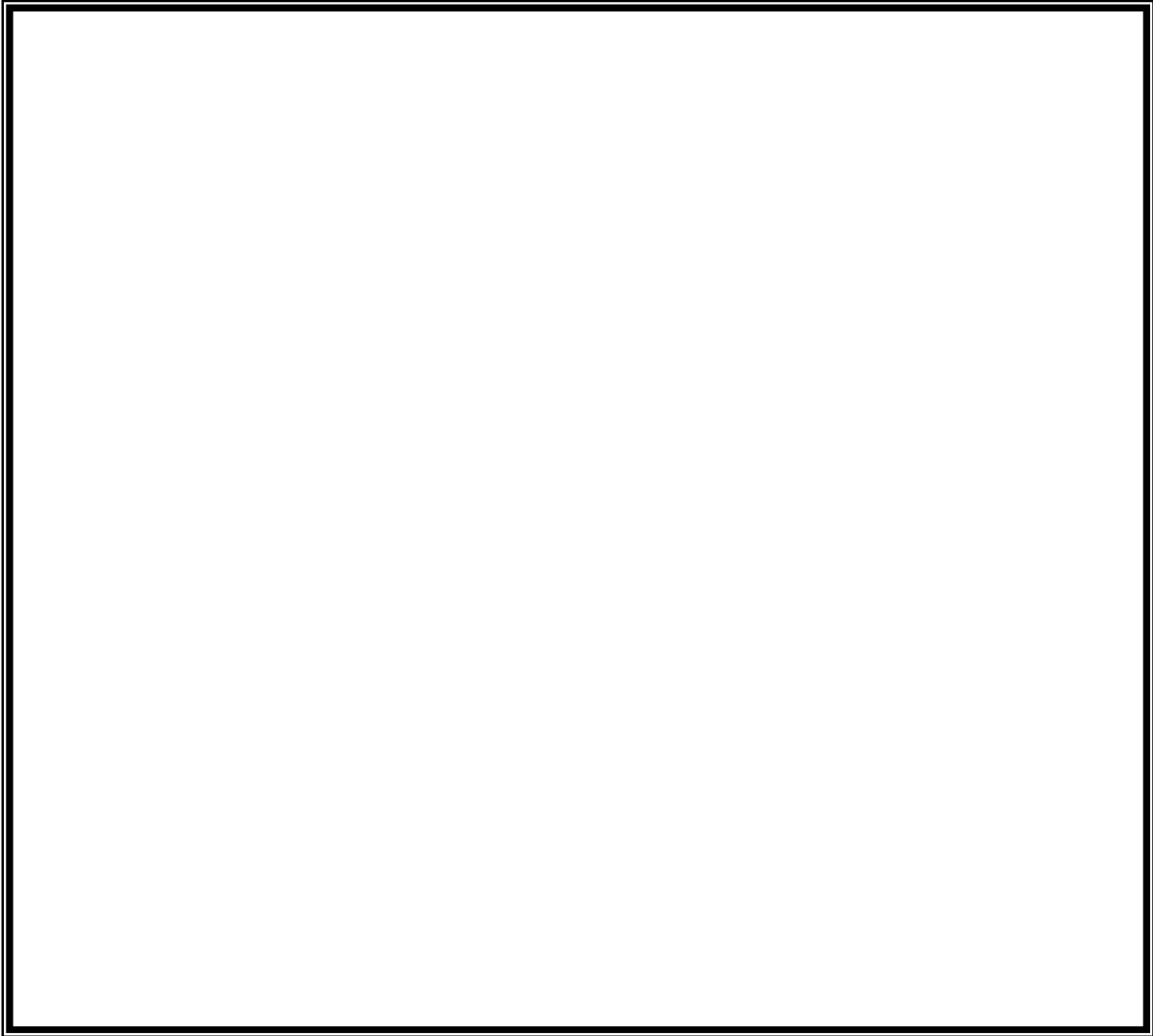


Mon cahier personnel
Mon cahier personnel

Nom de l'élève : _____

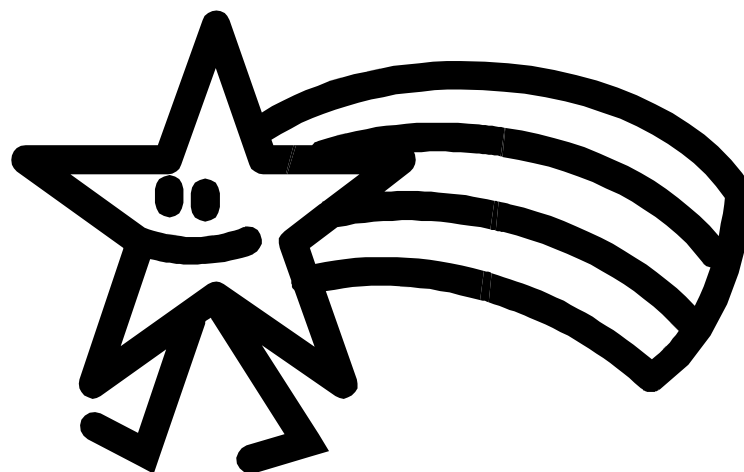
Titulaire : _____



Ma plus belle qualité:

Un objectif personnel:

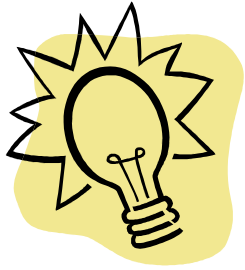
Qui suis-je?



Un objectif scolaire:

Mon rêve de carrière:

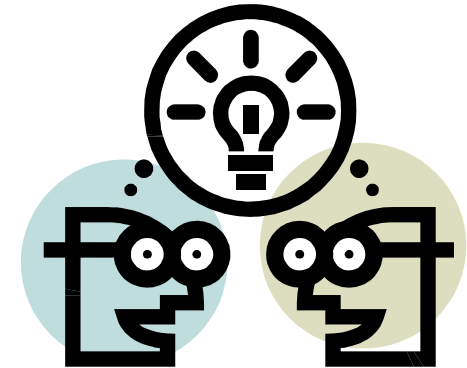
Document créé par Amélie Gougeon, c.i.s.e.p. et responsable de l'approche orientante à l'école secondaire de l'Achigan et l'Érablière



Explication du cahier personnel et Aide-mémoire

Fonctionnement : Dans ce cahier, tu auras la possibilité de compléter 5 sections. Il s'agit de : « Mon bon coup scolaire », « Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine? », « Thème libre », « Moments de joie » et « Comment te sens-tu? ». Tu peux les compléter comme tu le veux : en écrivant ce que tu penses, en dessinant, en collant des images qui correspondent à ce que tu souhaites répondre, etc. Saches que tu n'es pas obligé de répondre à toutes les sections à tous moments.

Suite à ce que tu auras écrit ou mis dans ton cahier, ton titulaire pourra te répondre, réagir, échanger avec toi ou te poser des questions sur différents thèmes que tu auras abordés.



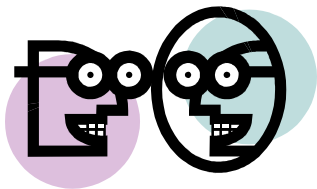
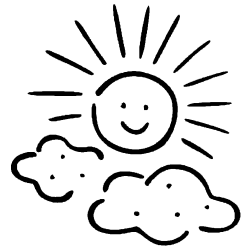
But : Il s'agit de t'amener à réfléchir sur ce qui se passe pour toi, tant à l'école que dans ta vie de tous les jours. À la longue, ces réflexions t'amèneront à mieux te connaître, et donc t'aider à faire de bons choix pour toi en regard de toutes les sphères de ta vie : avec tes amis, ta famille, tes loisirs, tes études, etc.



Description :

<p>« Mon bon coup scolaire... »</p>	<p>Ceci correspond à des moments ou des situations où tu es content(e) ou fier(ère) de toi. Par exemple : « Je trouve que j'ai bien étudié mon examen de français ». « Je me suis amélioré en anglais ». « J'ai compris quelque chose en maths que je n'avais pas compris avant », « J'ai bien participé en éducation physique », etc. À toi de trouver <u>TES</u> bons coups!</p>
<p>« Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine? »</p>	<p>Il faudra ici <u>te rappeler d'une chose que tu as trouvée intéressante</u>, dans n'importe lequel de tes cours. Le plus difficile sera de te rappeler cette chose! Peut-être pourras-tu la noter dans ton agenda quand tu y penses, peu importe le moment de la semaine? Ça pourra être : « J'ai appris plein de choses sur le tourisme dans mon cours de géo et j'ai aimé ça ». « J'ai appris qu'une femme s'est fait tuée en Afrique pour avoir voulu aider des gorilles, c'est injuste! », etc.</p>
<p>« Thème libre »</p>	<p>Le thème libre est pour te permettre d'échanger sur quelque chose que tu as envie de partager. Ça peut être n'importe quoi : ta vie à la maison, tes amours, tes amis, tes loisirs, tes passe-temps, etc. Saches que tu peux te référer à la dernière page de ton cahier où on a consigné pour toi plusieurs thèmes différents que tu pourras aborder.</p>

« Moments de joie »	Qu'est-ce qui t'a fait plaisir? Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ou content durant la semaine? Voilà le contenu de cette section. En voici des exemples : « J'ai su que je vais passer la fin de semaine avec mon cousin préféré ». « J'ai été magasiné et j'ai trouvé un vêtement que je voulais », etc.
« Comment te sens-tu? »	Il est important de pouvoir nommer comment on se sent et la ou les causes de ce sentiment. Ça permet de mieux se comprendre et de savoir mieux réagir face aux événements qui se passent dans notre vie. Cependant, ce n'est pas toujours facile de trouver les mots qui définissent vraiment nos émotions. Ça devient parfois mêlé. C'est pourquoi tu pourras t'aider en te référant aux dernières pages du cahier. Tu y trouveras une liste d'émotions et de sentiments différents qui exprimeront peut-être mieux ce que tu ressens.



*~ Bien se connaître,
c'est gagnant pour soi-même ~*



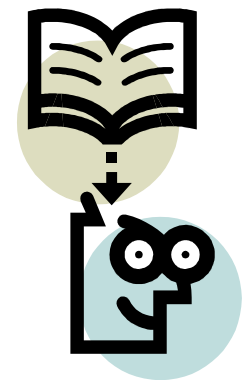
PAGE 1



Mon bon coup scolaire ...



Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours
cette semaine ?





Thème libre...



Moments de joie

Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.



Comment te sens-tu ?



Empty rectangular box for writing.



Mon bon coup scolaire ...



Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



Thème libre...



Moments de joie



Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.

Comment te sens-tu ?



Empty rectangular box for writing.



Mon bon coup scolaire



Empty rectangular box for writing the student's 'Mon bon coup scolaire'.

Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



Empty rectangular box for writing the student's 'Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?'.

Thème libre...

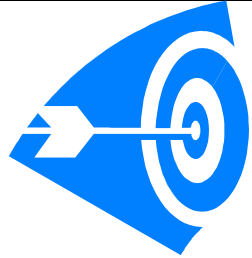


Comment te sens-tu?



Moments de joie

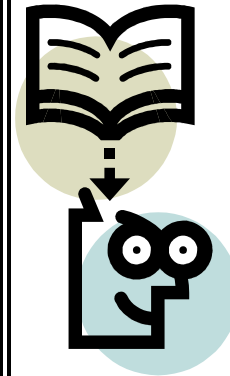




Mon bon coup scolaire

Empty rectangular box for writing the student's best academic achievement.

Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



Empty rectangular box for writing the student's interesting learning experience.

Thème libre...



Comment te sens-tu?



Moments de joie

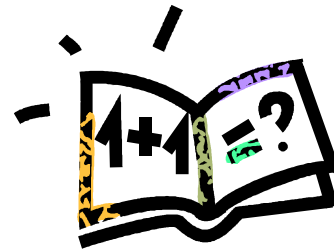




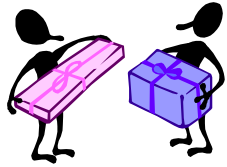
Mon bon coup scolaire



Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



Thème libre...



Comment te sens-tu?

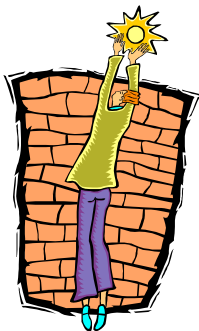


Moments de joie

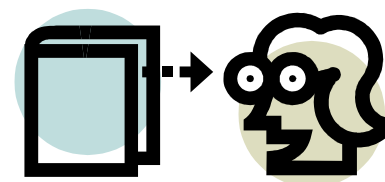




Mon bon coup scolaire



Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



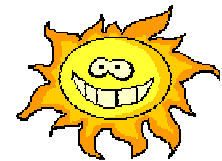
Thème libre...



Moments de joie



Comment te sens-tu ?





Mon bon coup scolaire



Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



Thème libre...



Moments de joie



Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.

Comment te sens-tu ?



Empty rectangular box for writing.



PAGE 8



Mon bon coup scolaire



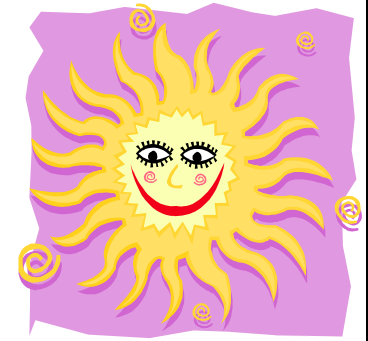
Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



Thème libre...



Moments de joie



Comment te sens-tu ?





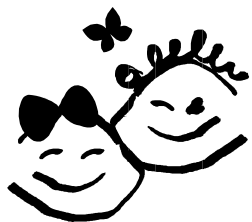
Mon bon coup scolaire



Qu'est-ce que j'ai appris d'intéressant dans mes cours cette semaine ?



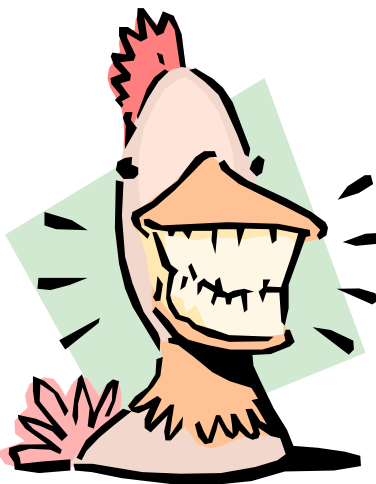
Thème libre...



Comment te sens-tu?



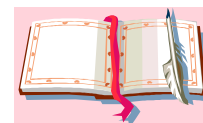
Moments de joie



ANNEXES

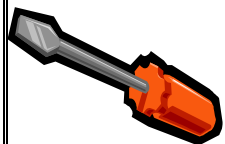


Liste d'ÉMOTIONS
dont tu peux t'inspirer :



Liste des THÈMES
que tu peux détailler :

Apeuré	Énervé	Malheureux	L'amour	Ton corps
Bouleversé	En paix	Motivé	L'amitié	Ta sexualité
Bonne humeur	Enragé	Obligé	Ta famille	Ton habillement
Calme	Enthousiaste	Optimiste	La relation que tu as avec tes parents	Ton argent
Chagriné	Entrain	Ouvert	La relation avec tes amis(es)	Ton emploi
Choqué	Espérance	Paniqué	Les relations avec tes enseignants/enseignantes	Tes passe-temps
Confiant	Étonné	Plaisir	Tes loisirs	Tes passions
Craintif	Fâché	Rejeté	Tes inquiétudes	Tes collections
Découragé	Fier	Renfermé	Tes joies	Ton orientation scolaire et/ou professionnelle
Déçu	Frustré	Repoussé	Tes peines	Tes résultats scolaires
Différent	Gai	Réussite	Tes cours	Ton alimentation
Effrayé	Harmonieux	Ridicule	Tes études et tes devoirs	Tes activités physiques
Embarrassé	Inquiet	Serein	Tes goûts : musique, cinéma...	Ta santé
En colère	Isolé	Surveillé		Tes rêves
Encouragé	Joyeux	Terrifié		Autres
Énergique	Libre	Tranquille		



Liste des stratégies que tu as pu utiliser



Stratégies cognitives

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Faire des liens entre les anciennes et les nouvelles connaissances.- Faire un survol rapide de la tâche.- Sélectionner les données importantes.- Apprendre en parlant- Apprendre en regardant- Apprendre en touchant- Relever des différences et des similitudes- Être attentif aux détails- Poser des questions- Faire un plan de travail- Produire un échancier ou déterminer les étapes à suivre- Établir des procédures- Faire un résumé écrit ou oral- Prendre des notes- Lire et relire- Deviner ou prévoir à partir d'indices | <ul style="list-style-type: none">- Trucs pour retenir des connaissances : (1) faire des catégories (ex. : classer les animaux selon qu'ils ont 2 ou 4 pattes) (2) faire une rime mnémotechnique (ex. : Mon vieux tu me jettes sur une nouvelle planète) (3) faire de la réduction mnémotechnique (ex. : ALSAMA pour retenir les provinces du centre du Canada Alberta-Saskatchewan-Manitoba).- Composer une chanson avec des connaissances- Regarder la démarche de mon enseignant au tableau et la reproduire.- Demander des explications à des amis/amies.- Réaliser un organisateur d'idées.- Répéter dans ma tête les informations.- Expliquer à d'autres élèves ce que j'ai appris- Reformuler dans mes mots le travail proposé- Autres... |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|