

TUTORAT DE

Ce porte-vue contient l'ensemble des fiches que l'élève pourrait remplir pendant le tutorat. Une copie vierge de ce document sera mise à disposition de l'élève et de sa famille afin qu'ils puissent le réutiliser en dehors du tutorat (les années suivantes par exemple).

FICHE 1 : SUIVI GENERAL DU TUTORAT

Date	Séance	Tâches effectuées
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FICHE 2 : POSITIONNEMENT (ATTITUDE, TRAVAIL ET RESULTATS)

Autoévalue ton attitude en classe, ton travail personnel et tes résultats de la façon suivante :

Très bien (TB) ; Bien (B) ; Moyen (M) ; Insuffisant (I).

Semaine du au

Matières	Attitude	Travail personnel	Résultats
Français	I M B TB	I M B TB	I M B TB
Mathématiques	I M B TB	I M B TB	I M B TB
LV1 :	I M B TB	I M B TB	I M B TB
LV2 :	I M B TB	I M B TB	I M B TB
Histoire géographie EMC	I M B TB	I M B TB	I M B TB
Physique Chimie	I M B TB	I M B TB	I M B TB
S.V.T.	I M B TB	I M B TB	I M B TB
Technologie	I M B TB	I M B TB	I M B TB
Arts plastiques	I M B TB	I M B TB	I M B TB
Education musicale	I M B TB	I M B TB	I M B TB
E.P.S.	I M B TB	I M B TB	I M B TB
.....	I M B TB	I M B TB	I M B TB

FICHE 3 : QUESTIONNAIRE SUR LES HABITUDES

Mets une croix dans la case correspondante ou réponds sur les lignes.

1) Utilises-tu un planning horaire ? Oui ; Non

Si oui : Un peu ; Souvent ; Tous les jours ; Autre réponse :

2) As-tu assez de temps pour faire ton travail scolaire à la maison ? Si non, pourquoi ?

Oui ; Non car.....

3) T'arrive-t-il de ne pas faire le travail demandé ? Si oui, pourquoi ?

Non ; Oui car.....

4) T'arrive-t-il d'oublier ton matériel ? Jamais ; De temps en temps ; Souvent ;

Autre réponse :

5) Commences-tu par le travail plus difficile ? Oui ; Non

6) À quel moment prépares-tu ton sac ?

En vitesse, avant de partir le matin ; Tranquillement, le matin ;

Le soir après avoir fait ton travail ; Le midi

7) Utilises-tu un "outil", une aide pour préparer ton sac ?

8) Manques-tu parfois de temps pour faire tes devoirs ?

Jamais ; De temps en temps ; Souvent

9) Combien de temps, à peu près, passes-tu à faire ton travail ?

	Moins d'une demi-heure	Entre une demi-heure et une heure	Entre une heure et deux heures	Si plus de deux heures, précise :
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

10) À quelle heure te couches-tu le soir ?

- Les jours d'école :

- Le week-end :

11) Que fais-tu pour apprendre une leçon ?

.....

.....

.....

.....

Autres questions en vrac

- 12) En semaine, combien de temps dors-tu en moyenne par nuit ? 7h ; 8h ; 9h ; 10h ; 11h.
- 13) Fais-tu ton travail à la dernière minute ? Oui ; Non
- 14) Pendant le week-end, réserves-tu une demi-journée ou un temps pour le travail scolaire ? Oui ; Non
- 15) Penses-tu à vérifier le temps que tu passes à travailler ? Oui ; Non
- 16) Arrives-tu à rester sur un seul travail sans te disperser sur d'autres activités ? Oui ; Non
- 17) Pendant le week-end, penses-tu à ranger tes affaires, à préparer la semaine suivante ? Oui ; Non
- 18) Regardes-tu souvent la télévision avant 20h30 ? Oui ; Non
Et après 20h30 ? Oui ; Non
- 19) Peux-tu t'isoler pour travailler dans le calme ? Oui ; Non
- 20) Quelqu'un vérifie-t-il ton agenda ou ton travail ? Oui ; Non
- 21) Travailles-tu souvent en regardant la télévision ou en écoutant de la musique ? Oui ; Non
- 22) Tes classeurs et tes cahiers sont-ils à jour et bien tenus ? Oui ; Non
- 23) Prends-tu un temps de repos après les cours avant de faire ton travail ? Oui ; Non
- 24) Prends-tu du temps pour faire des révisions même si tu n'as pas de contrôle ? Oui ; Non
- 25) Fais-tu les exercices difficiles le soir avant de te coucher ? Oui ; Non
- 26) Notes-tu ce que tu n'as pas compris pour le demander au professeur ? Oui ; Non
- 27) Travailles-tu après 21h ? Oui ; Non
- 28) Sais-tu quand il faut t'arrêter de travailler pour te reposer ? Oui ; Non
- 29) Trouves-tu facilement ce que tu cherches dans un dictionnaire, une encyclopédie, un atlas ? Oui ; Non
- 30) As-tu une chambre ou un coin où tu peux travailler dans le calme et te concentrer ? Oui ; Non
- 31) Sur ton bureau, il y a beaucoup de choses : livres, papiers, cahiers, ... ? Oui ; Non
- 32) Prends-tu le temps de reprendre certains travaux pour les corriger et les améliorer ? Oui ; Non
- 33) Manges-tu suffisamment le matin ? Oui ; Non
- 34) As-tu l'impression d'avoir suffisamment de temps pour tes loisirs ? Oui ; Non

Conseils divers

- Lorsque tu rentres de l'école, reprends des forces et mets-toi tout de suite au travail, ainsi tu auras plus rapidement l'esprit libre pour tes autres activités.
- Choisis bien l'endroit où tu travailles afin d'être efficace.
- Planifie l'organisation de ta semaine sur une feuille que tu affiches dans ta chambre. Notes-y tes obligations (heures d'école et déplacements, entraînements sportifs, cours de musique...). Détermine des plages horaires pour le travail scolaire à domicile. (Voir **Fiche 3**)
- N'oublie pas de dormir suffisamment (la durée de sommeil minimale est différente pour chacun). Tu dois être capable de te concentrer dès les premières heures de cours.
- N'oublie pas de prendre un petit-déjeuner ! Faire le plein d'énergie est important pour être en forme intellectuellement et physiquement.
- Tu aimes travailler en musique ? Pourquoi pas, mais attention car ton efficacité est diminuée donc ne le fais pas si tu as un travail demandant de la concentration et de la réflexion.
- Surtout, évite d'effectuer tes tâches scolaires en regardant la télévision !

FICHE 4 : GESTION DE LA SEMAINE

Complète le tableau suivant afin de déterminer les meilleurs moments pour travailler.

1. Colorie en bleu ton temps de sommeil.
2. Colorie en vert les repas (s'ils durent seulement une demi-heure, sépare la case en deux).
3. Colorie en orange le temps nécessaires à tes trajets (domicile / école ; domicile / loisir).
4. Colorie en rouge le temps de cours (recréations comprises).
5. Colorie en jaune le temps consacré à tes loisirs réguliers (sport, musique, danse, ...).
6. Colorie en violet le temps que tu passes, régulièrement, devant la télévision ou sur l'ordinateur.
7. Restent en blanc les moments de temps libre pendant lesquels tu pourras travailler, voir les copains, ... Il s'agira alors de choisir les meilleurs moments pour travailler ! Hachure-les en rouge.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5h 6h							
6h 7h							
7h 8h							
8h 9h							
9h 10h							
10h 11h							
11h 12h							
12h 13h							
13h 14h							
14h 15h							
15h 16h							
16h 17h							
17h 18h							
18h 19h							
19h 20h							
20h 21h							
21h 22h							
22h 23h							
23h 00h							
00h 01h							
01h 02h							
02h 03h							
03h 04h							
04h 05h							

	Matière	Devoirs	Leçons	Autoeval
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				