

# Transition du primaire au secondaire bien préparée

## Ouvrir son cadena

1. Tourne 2 tours vers la droite et remets à 0;
2. Tourne vers la droite jusqu'à ton 1<sup>re</sup> nombre;
3. Tourne vers la gauche un tour complet puis jusqu'à ton 2<sup>e</sup> nombre;
4. Tourne vers la droite jusqu'à ton 3<sup>e</sup> nombre;
5. Tire fort ! Bravo, c'est ouvert !



## Trouver son local

1560

1 = Premier étage

560 = numéro de la porte



\*Si ça ne fonctionne pas, informe toi à un surveillant

## Pour se faire des amis

- Souris, soit décontracté(e);
- Fais des blagues;
- Valorise l'autre personne, démontre de l'intérêt;
- Fais les premiers pas;
- Pose des questions sur la réalité de l'autre;
- Identifie des intérêts communs;
- Attends ton tour de parole;
- Participe à la discussion;
- Ne cherche pas à occuper toute la place;
- Implicite-toi dans de nouvelles activités.



## Pour se sentir bien

- Va en nature;
- Fais du sport, bouge;
- Relaxe-toi, respire, médite;
- Ris avec des ami(e)s;
- Dessine, chante, danse;
- Tente de voir les choses autrement;
- Va chercher du soutien;
- Fonce



## Être bien organisé

- Avant d'aller à l'école : Consulte ton horaire du jour pour te rappeler de mettre dans ton sac à dos lestravaux à remettre et le matériel pour tes cours.
- Avant de quitter l'école : Vérifie tes devoirs et leçons pour t'aider à penser à apporter tout le matériel nécessaire à la maison.
- Pendant tes devoirs : Coche les tâches accomplies au fur et à mesure pour t'aider à ne rien oublier.

## Utilisation de l'agenda

- Note :
  - Tes rendez-vous;
  - Tes activités;
  - Tes travaux à remettre;
  - Tes devoirs et tes leçons;
  - Tes tests et examens;
  - Tes périodes de retenue, de récupération ou de loisirs.
- Choisis des couleurs différentes pour chaque cours;
- Surligne les dates importantes (examens,remises et travaux);
- Utilise des abréviations et des symboles.