

JE SUIS EFFICACE DANS MON TRAVAIL

	Je ne gaspille pas mon temps :	Je le fais	Je ne le fais pas, pourquoi
1	Je programme mon travail sur plusieurs jours.		
2	Je ne perds pas mon temps devant la télévision.		
3	Pour travailler moins longtemps à la maison, je profite des heures de permanence.		
4	J'ai de bons livres de base pour m'aider : <ul style="list-style-type: none"> - Livres de classe - Grammaires simples - Dictionnaires 		
5	Je me fixe toujours une limite de temps pour effectuer mon travail , cela m'évite de traîner. Exemple : je vais terminer mon exercice dans 15 minutes.		
6	Quand je me mets au travail, je garde mon objectif en tête : terminer ce que j'ai noté sur mon agenda.		
7	Pour rester efficace, je ne fais qu'une seule chose à la fois. Exemple : quand je travaille je ne manipule pas une revue, je ne reçois pas ni copain, ni un coup de fil.		
8	Quand je n'arrive pas à trouver la réponse d'un problème, je n'hésite pas à demander à quelqu'un de m'aider.		

	Je ne me fatigue pas inutilement :	Je le fais	Je ne le fais pas, pourquoi
1	Pour éviter la fatigue et la monotonie, j'alterne : <ul style="list-style-type: none"> - Travail et loisirs - Travaux difficiles et travaux moins difficiles - Ou travaux de mémorisation et travaux de réflexion. 		
2	Pour me détendre, j'effectue des petites pauses de 5 minutes toutes les 30 minutes de travail.		
3	Je sais me remettre rapidement au travail lorsque je n'ai pas terminé.		
4	Je vais jusqu'au bout de ce que j'ai programmé, sauf si je suis vraiment fatigué. Dans ce cas, j'arrête et je change d'air, ce n'est pas la peine de continuer sans résultat.		

JE SUIS ATTENTIF EN CLASSE

	J'évite tout ce qui peut me distraire	Je le fais	Je ne le fais pas, pourquoi
1	J'évite de me placer à côté de ceux qui parlent.		
2	Je me place plutôt à l'avant de la classe, sans être près de la fenêtre.		
3	Je n'ai rien d'inutile sur ma table.		
4	Mon matériel est toujours prêt.		
5	Si je ne vois pas bien ou si je n'entends pas bien, je demande à changer de place.		

	J'ai de bonnes habitudes pour être efficace.	Je le fais	Je ne le fais pas, pourquoi
1	Je rentre en classe dans le calme.		
2	Je sors rapidement mes affaires, y compris le brouillon.		
3	Je manipule mon matériel sans bruit. J'évite de perturber mes voisins (règle qui tombe...)		
4	Je regarde et écoute uniquement ce qui concerne le cours.		
5	Si cela est nécessaire, je demande des précisions à mes voisins, à voix basse.		
6	Dans le doute, je n'hésite pas à demander des compléments d'explication au professeur. J'évite d'accumuler les difficultés. Je n'attends pas qu'il soit trop tard.		

		Oui/non	Pourquoi
1	Je n'arrive pas à suivre en classe.		
2	J'ai beau essayer, je n'arrive pas à écouter.		
3	C'est plus fort que moi, j'ai toujours quelque chose dans les mains.		
4	On dit que je parle trop à mon voisin.		
5	Je m'ennuie en classe.		
6	J'ai plein d'idées qui me passent par la tête. J'ai tendance à rêver.		
7	J'ai parfois envie de dormir.		
8	J'oublie ce que je viens de lire.		
9	J'ai besoin d'un certain temps pour me mettre au travail.		