



LIVRET DE VIE DE CLASSE 2^{nde}

NOM - PRENOM

| | |
|--|--------------|
| Calendrier de l'année | Page 3 |
| ◆ DEVELOPPEMENT PERSONNEL | |
| Mes objectifs cette année | Page 5 |
| Le quadrilatère de l'estime de soi | Page 6 - 9 |
| Bilan de l'année scolaire | Page 10 |
| ◆ TRAVAIL SCOLAIRE | |
| Activités sur les méthodes d'apprentissage | Page 12 - 13 |
| Bilan du 1 ^{er} trimestre | Page 14 |
| Bilan du 2 ^{ème} trimestre | Page 15 |
| Bilan du 3 ^{ème} trimestre | Page 16 |
| ◆ CONSTRUIRE SON ORIENTATION | |
| Schéma des études supérieures | Page 18 |
| Mes centres d'intérêts professionnels | Page 19 - 20 |
| Fiche Métier 1 | Page 21 |
| Fiche Métier 2 | Page 22 |
| Découvrir les enseignements de spécialités | Page 23 |
| Choisir mes enseignements de spécialités | Page 24 |
| NOTES | Page 25 - 26 |

1^{er} TRIMESTRE

OBJECTIFS

- Connaitre son niveau scolaire
- Définir ses points forts, ses points faibles
- Déterminer les besoins et définir des objectifs
- Comprendre les attentes

2^{ème} TRIMESTRE

OBJECTIFS

- 1^{er} bilan scolaire
- Faire le point sur les difficultés ou les points à améliorer pour réajuster les objectifs
- Mettre en relation le bilan scolaire et les choix possibles d'orientation

3^{ème} TRIMESTRE

OBJECTIFS

- Choisir son orientation
- Bilan scolaire annuel
- Faire le point sur les réussites et les échecs
- Comprendre les attentes de l'année suivante

ORIENTATION

- État des lieux - Le temps de la réflexion
- S'informer sur les différentes poursuites d'études
- Définir ses goûts et ses centres d'intérêts

ORIENTATION

- Les choix d'orientation se précisent
- Demandes provisoires d'orientation avec la famille
- Choix de spécialités
- Début des journées portes ouvertes dans les établissements

ORIENTATION

- Le temps des décisions
- Demande définitive d'orientation
- Choix définitif des spécialités de 1^{ère}
- Le conseil de classe répond aux décisions d'orientation

DATES CLES

DATES CLES

DATES CLES

DEVELOPPEMENT

PERSONNEL

J'aimerais être capable ...

- Maintenir une moyenne de ... /20 en :

- Maintenir une moyenne de ... /20 en :

- Faire mon maximum pour progresser en :

J'aimerais m'investir ...

- Délégué(e) de classe
- Eco-délégué(e)
- Association Sportive
- Élève ressource dans la classe
-
-



Je vais essayer de ...

- Avoir davantage confiance en moi
- Aider régulièrement un camarade en difficulté
- Régler les conflits de façon pacifique
- M'accepter tel que je suis
- Diminuer le temps passé sur mon téléphone
- Être plus tolérant avec mon entourage
- Prendre soin de mon corps
- Diminuer le temps passé sur les écrans
- M'investir dans une activité sportive
- M'investir dans une activité culturelle
- Dormir suffisamment chaque nuit
- M'intéresser à mon impact sur l'environnement
- Passer plus de temps en famille
- Prendre des initiatives pour construire mon orientation
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Lire davantage et me cultiver

Objectifs scolaires et de travail personnel

- Planifier mon temps de travail personnel sur la semaine
- M'avancer régulièrement dans mon travail
- Organiser un planning de révision régulièrement
- Être attentif régulièrement en classe
- Réaliser des fiches de révision
- M'investir dans toutes les matières
- Être à l'heure en cours
- Être assidu
- Rendre mes devoirs dans les temps
- Respecter les règles au sein de la classe
- Ne pas utiliser mon téléphone en classe
- Rendre du travail supplémentaire
- Participer activement en cours

ACTIVITE SUR L'ESTIME DE SOI

Nous allons construire ensemble ton quadrilatère de « l'estime de soi ». Tes réponses resteront dans ce livret et ne seront pas partagées avec le reste de la classe.

ETAPE 1 : Questionnaire

| QUESTIONS | N° | VRAI | FAUX |
|--|----|------|------|
| Je me mets facilement en colère | 1 | | |
| Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent | 2 | | |
| Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe | 3 | | |
| Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement | 4 | | |
| Je me sens bien dans ma peau | 5 | | |
| J'ai l'impression que les autres doutent de moi | 6 | | |
| Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains | 7 | | |
| Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi | 8 | | |
| Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e) | 9 | | |
| Je suis fidèle dans mes amitiés | 10 | | |
| J'ai du mal à m'organiser dans mon travail | 11 | | |
| Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique | 12 | | |
| Je suis rarement intimidé(e) | 13 | | |
| Je suis souvent anxieux(se) | 14 | | |
| Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes | 15 | | |
| Je ne travaille pas suffisamment | 16 | | |
| En général, j'ai confiance en moi | 17 | | |
| Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font | 18 | | |
| Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc... | 19 | | |
| En classe, je comprends assez vite | 20 | | |
| J'aime être interrogé(e) en classe | 21 | | |
| Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre | 22 | | |
| En général, j'aime les activités collectives | 23 | | |
| Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement | 24 | | |

| QUESTIONS | N° | VRAI | FAUX |
|--|----|------|------|
| J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement | 25 | | |
| J'ai une bonne opinion de moi-même | 26 | | |
| Je pense que les autres s'ennuient avec moi | 27 | | |
| J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive | 28 | | |
| Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir | 29 | | |
| Je me dispute souvent avec les autres | 30 | | |
| En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire | 31 | | |
| Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement | 32 | | |
| Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport | 33 | | |
| Je retiens bien ce que j'apprends | 34 | | |
| Je suis plutôt optimiste | 35 | | |
| Je me sens mieux quand je suis seule | 36 | | |
| J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé | 37 | | |
| J'aime participer activement à un travail en petit groupe | 38 | | |
| J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres | 39 | | |
| J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe | 40 | | |
| Je manque de méthode dans mon travail | 41 | | |
| Je pense que j'ai un physique peu attirant | 42 | | |
| Je pense avoir de l'influence sur les autres | 43 | | |
| Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches | 44 | | |
| Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe | 45 | | |
| Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe | 46 | | |
| Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement | 47 | | |
| Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires | 48 | | |

ETAPE 2 - Construire le quadrilatère de ton estime de soi

- **Sur le plan émotionnel** - Marquez une croix si votre réponse est :

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Questions n° | 1 | 5 | 9 | 13 | 14 | 17 | 26 | 29 | 32 | 35 | 39 | 44 |
| Réponse | faux | vrai | faux | vrai | faux | vrai | vrai | vrai | faux | vrai | faux | faux |
| Croix | | | | | | | | | | | | |

Plan émotionnel - Nombre de croix

- **Sur le plan social** - Marquez une croix si votre réponse est :

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Questions n° | 2 | 6 | 10 | 18 | 23 | 27 | 30 | 36 | 40 | 43 | 45 | 47 |
| Réponse | vrai | faux | vrai | vrai | vrai | faux | faux | faux | vrai | vrai | faux | faux |
| Croix | | | | | | | | | | | | |

Plan social - Nombre de croix

- **Sur le plan physique** - Marquez une croix si votre réponse est :

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Questions n° | 4 | 7 | 12 | 15 | 19 | 22 | 25 | 28 | 33 | 37 | 42 | 46 |
| Réponse | vrai | faux | vrai | vrai | faux | faux | vrai | vrai | faux | faux | faux | vrai |
| Croix | | | | | | | | | | | | |

Plan physique - Nombre de croix

- **Sur le plan scolaire** - Marquez une croix si votre réponse est :

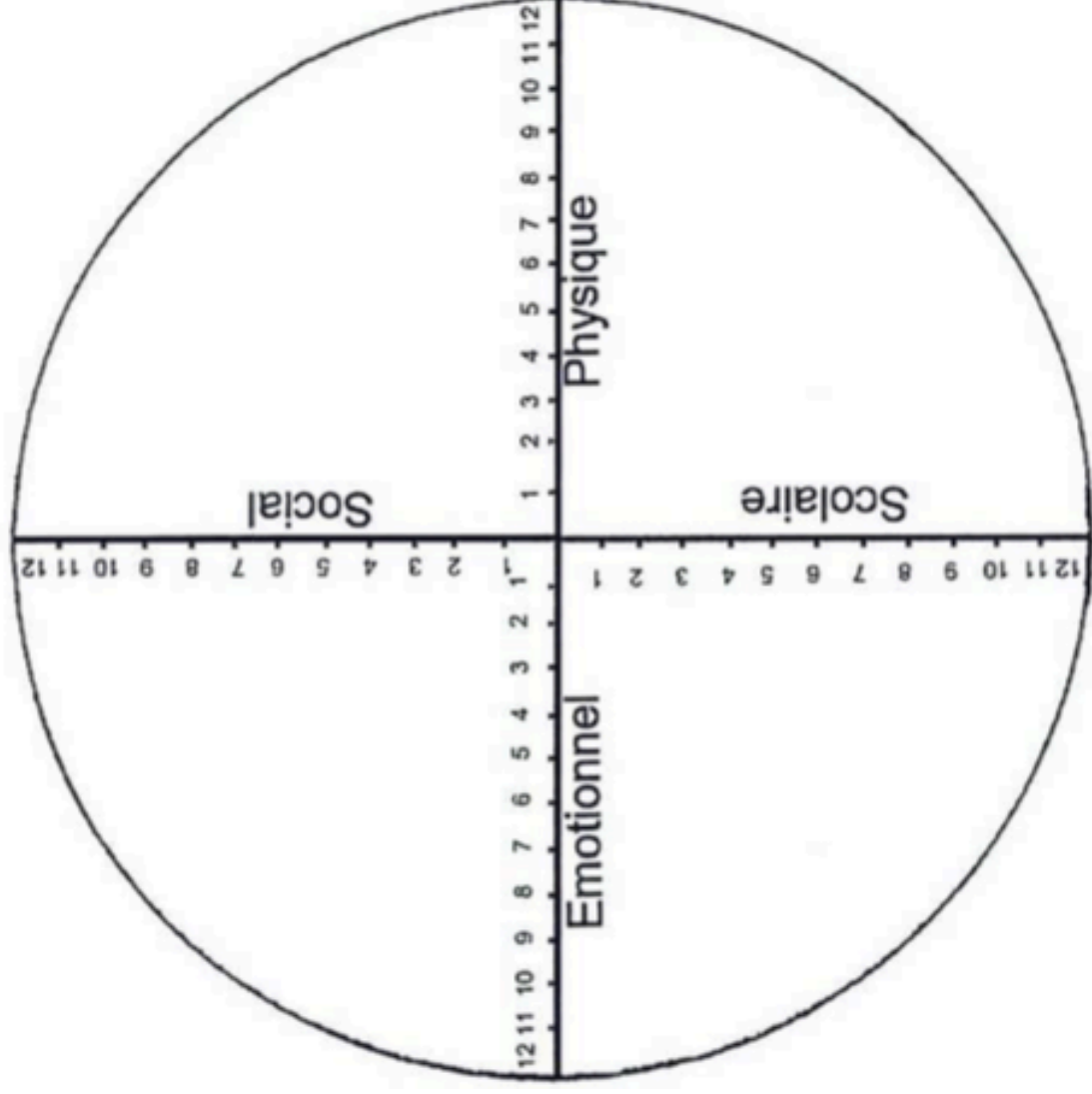
| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Questions n° | 3 | 8 | 11 | 16 | 20 | 21 | 24 | 31 | 34 | 38 | 41 | 48 |
| Réponse | faux | vrai | faux | faux | vrai | vrai | faux | faux | vrai | vrai | faux | vrai |
| Croix | | | | | | | | | | | | |

Plan scolaire - Nombre de croix

Sur le graphique ci-contre, tu peux maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que tu as trouvé dans chacun des quatre domaines.


Joins entre eux les 4 points et tu obtiendras ton quadrilatère de l'estime de soi.

Cela t'aidera à connaître la représentation que tu as de toi-même, tes points forts et tes faibles.






Les compétences que j'ai développées



Mon orientation se précise

Mon meilleur souvenir

Mes plus belles réussites



Si je pouvais changer quelque chose



Mes plus belles rencontres

Mes objectifs l'année prochaine



Mes objectifs personnels atteints

TRAVAIL

SCOLAIRE

METHODES D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1 - BILAN DE TES METHODES PERSONNELLES D'APPRENTISSAGE

- Quelles sont les différentes méthodes d'apprentissage que tu utilises régulièrement ?

- As-tu entendu parler d'autres méthodes d'apprentissage ?

- Quel est ta définition d'un apprentissage réussi ou d'une révision efficace ?

ETAPE 2 - 12 ASTUCES POUR RETENIR EFFICACEMENT

Nous allons visionner ensemble une courte vidéo détaillant 12 astuces pour apprendre plus efficacement. Tu vas devoir prendre des notes pour en retenir le maximum.

- Quelles sont pour toi les astuces qui te semblent les plus efficaces ?

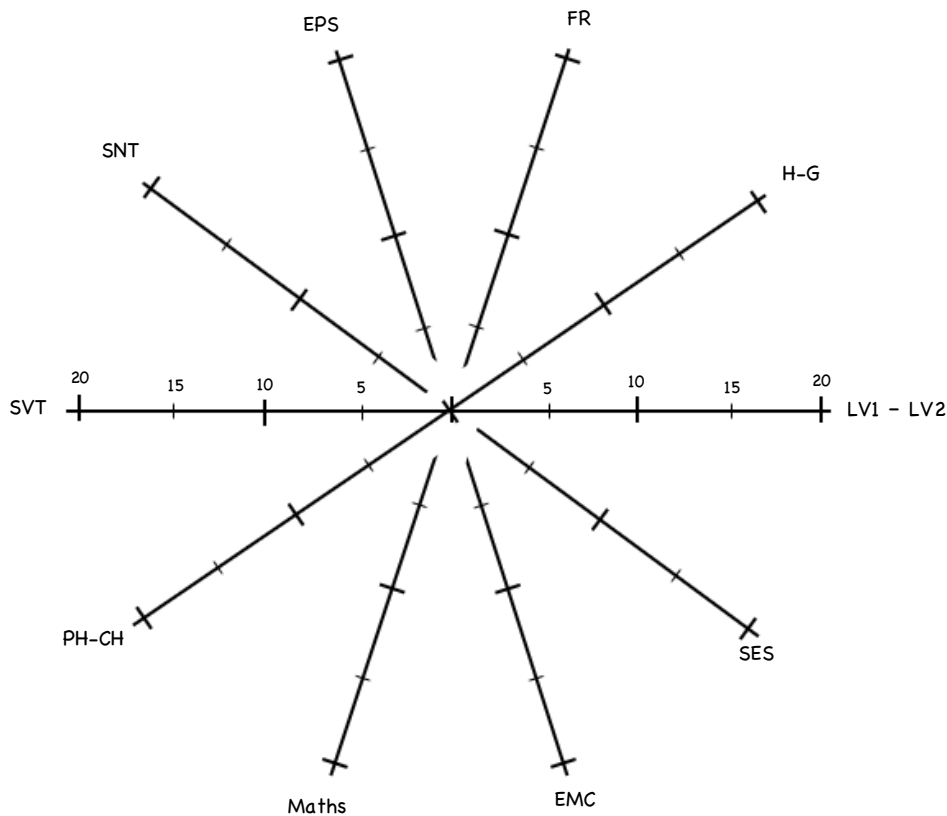
ETAPE 3 – CONSTRUIRE UNE FICHE DE REVISION

Nous allons visionner ensemble une courte vidéo détaillant les étapes pour construire efficacement une fiche de révision.

Tu pourras ensuite reprendre l'ensemble des informations vues aujourd'hui pour construire la fiche récapitulative de cette séance :

BILAN DU 1^{ER} TRIMESTRE

ETAPE 1 - Construction de ton profil scolaire



- Reporte tes moyennes sur l'axe correspondant
- Relie les points entre eux

■ Quelle est la forme de ton diagramme ? _____

■ Comment peux-tu l'expliquer ? _____

■ Rédige l'appréciation générale que tu penses obtenir :

- Résultats : _____

- Bilan du travail personnel : _____

- Conseils pour progresser : _____

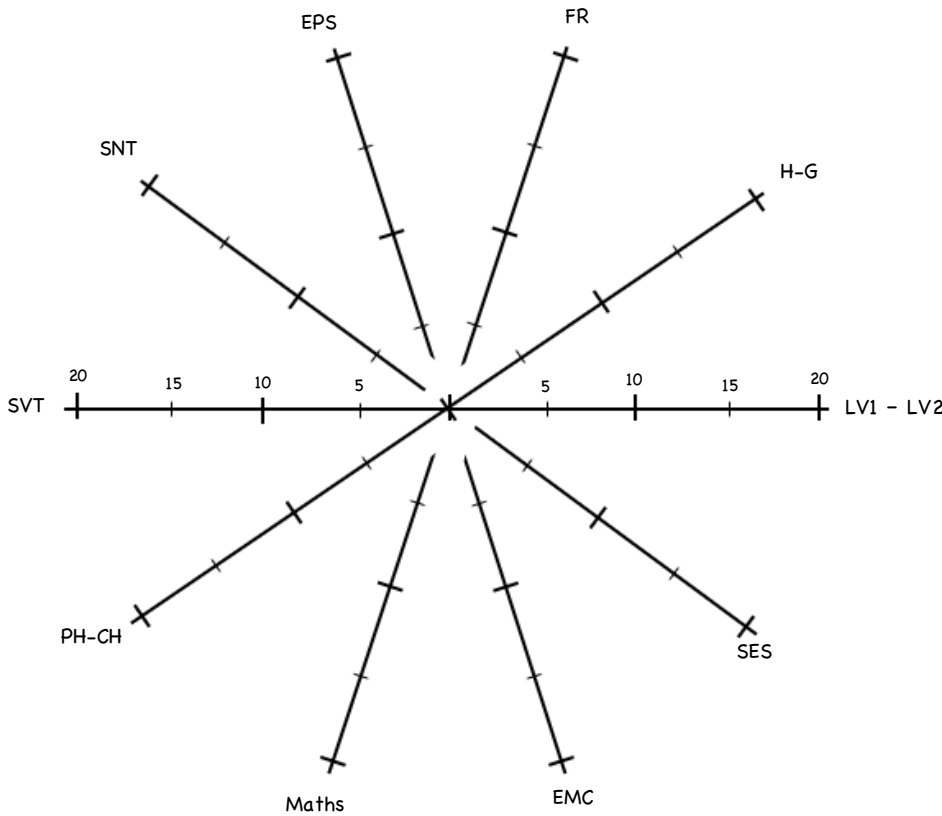
ETAPE 2 - DETERMINATION DES BESOINS

Pour progresser, il faut que je _____

Pour progresser, j'ai besoin que l'on m'aide à _____

BILAN DU 2^{ème} TRIMESTRE

ETAPE 1 - Construction de ton profil scolaire



- Reporte tes moyennes sur l'axe correspondant
- Relie les points entre eux

FORME

■ La forme de ton diagramme a-t-elle évolué ? _____

■ Comment peux-tu l'expliquer ? _____

■ Rédige l'appréciation générale que tu penses obtenir :

- Résultats : _____

- Bilan du travail personnel : _____

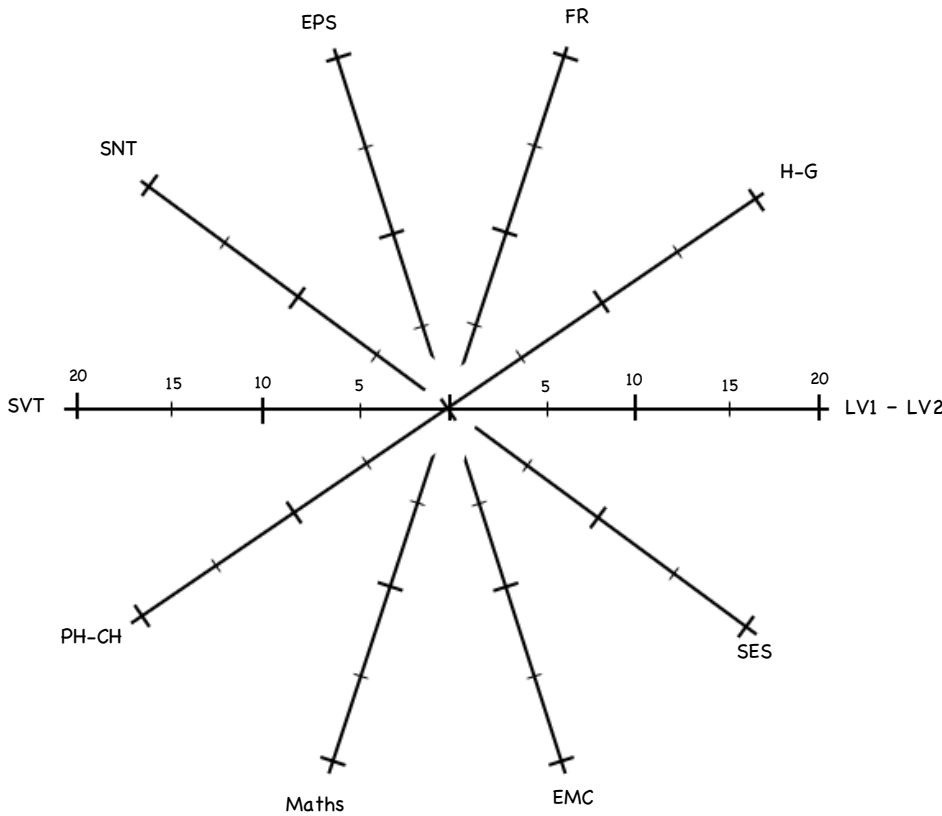
- Conseils pour progresser : _____

ETAPE 2 - DETERMINATION DES BESOINS

Pour progresser, il faut que je _____

Pour progresser, j'ai besoin que l'on m'aide à _____

ETAPE 1 - Construction de ton profil scolaire



- Reporte tes moyennes sur l'axe correspondant
- Relie les points entre eux

FORME

■ La forme de ton diagramme a-t-elle évolué ? _____

■ Comment peux-tu l'expliquer ? _____

■ Rédige l'appréciation générale que tu penses obtenir :

- Résultats : _____

- Bilan du travail personnel : _____

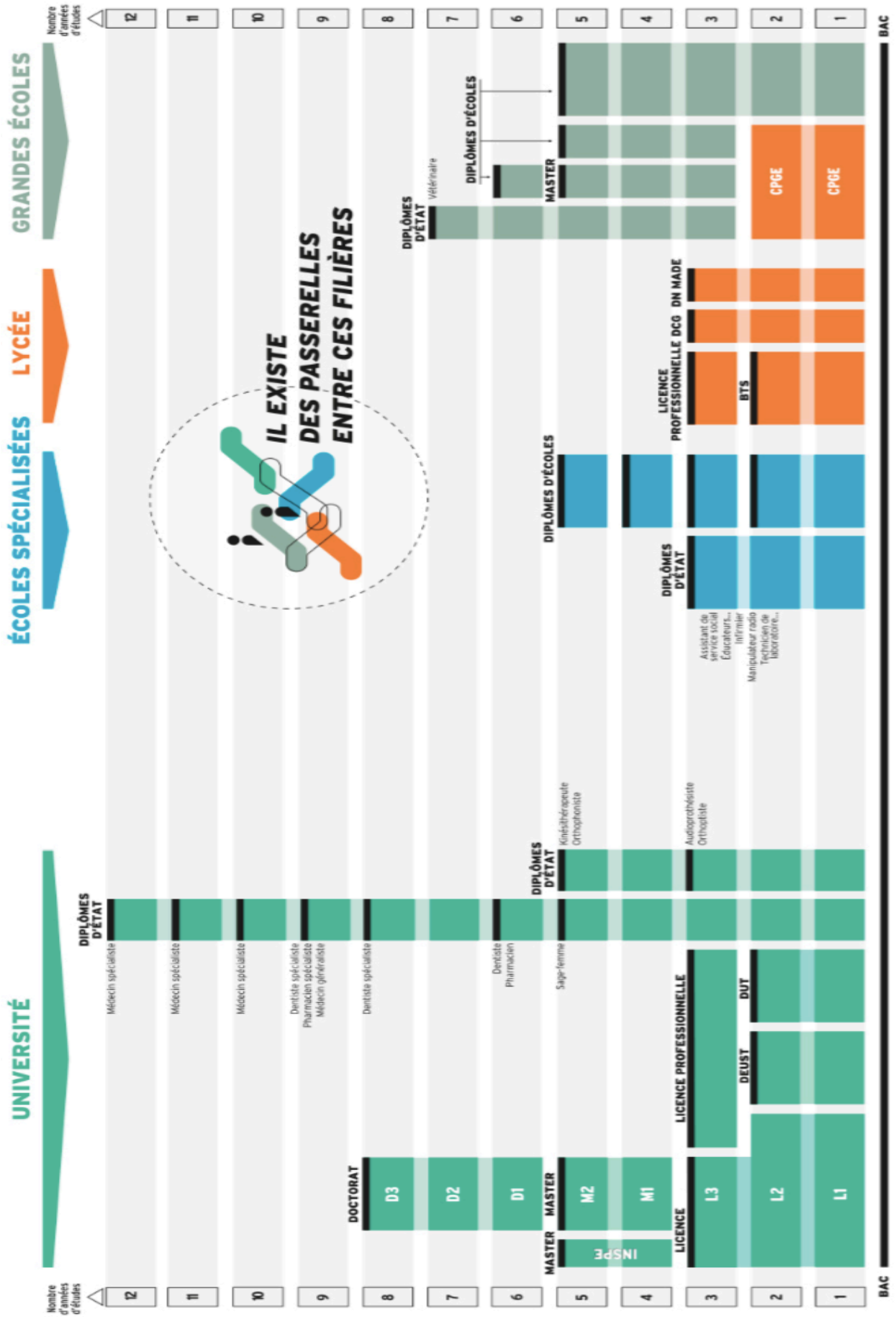
- Conseils pour progresser : _____

ETAPE 2 - DETERMINATION DES BESOINS

Pour progresser, il faut que je _____

Pour progresser, j'ai besoin que l'on m'aide à _____

CONSTRUIRE MON ORIENTATION



CENTRES D'INTERETS PROFESSIONNELS

ETAPE 1 – QUESTIONNAIRE D'INTERÊTS ORIANE

→ <https://www.oriane.info/quels-metiers-soffrent-vous-0>

Le questionnaire Oriane te permet de découvrir tes centres d'intérêts professionnels dominants et les métiers liés. Simple et rapide, il se présente sous la forme d'un questionnaire exploratoire en 3 parties :

- « Dans mon métier futur, j'aimerais... »
- « Dans mon activité future, je me verrais bien... »
- « Dans quel domaine d'activité aimerais-je travailler ? »

- Quels sont les 3 secteurs professionnels dominants qui ressortent suite à ton test ?

| Secteurs | % | Métiers Possibles |
|----------|---|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

ETAPE 2 – QUESTIONNAIRE KLEDOU

→ <https://kledou.fr>

Le questionnaire Kledou te propose de passer un test en 5 minutes afin d'obtenir ton profil de personnalité ainsi qu'un bilan des secteurs d'activité adaptés à tes goûts.

- Quels sont les 3 secteurs professionnels dominants qui ressortent suite à ce test ?

| Secteurs | Métiers Possibles |
|----------|-------------------|
| | |
| | |
| | |

- Quels sont tes points forts ? _____
- _____

ETAPE 3 – EXPLOITATION DES RESULTATS

- Qu'est-ce que ces questionnaires t'ont appris sur toi-même ? _____
- _____
- _____

- Ces tests ont-ils confirmés ou non ce que tu pensais de tes centres d'intérêts professionnels ?

- Par quel(s) secteur(s) d'activités ou métiers te sens-tu le plus attiré(e) ?

| Secteurs d'activités Métiers | Pourquoi ? | Cela me correspond bien car... |
|---------------------------------|------------|--------------------------------|
| | | |
| | | |

ETAPE 4 - PREPARATION DE LA PROCHAINE SEANCE

Lors de la prochaine séance, tu devras te renseigner sur deux métiers de ton choix. Tu peux choisir un des métiers mis en avant ci-dessus, ou de découvrir un métier de ton choix.

Pour la prochaine séance, je me renseignerai sur :

- METIER 1 : _____

- METIER 2 : _____

FICHE METIER 1 -

- Les sites à connaître :
- <http://www.onisep.fr>
 - <http://www.secondes-premieres2019-2020.fr>
 - <https://www.orientation-pour-tous.fr>
 - <https://www.studyrama.com>

ETAPE 1 - DESCRIPTION DU METIER

- Intitulé précis : _____
- Secteurs professionnels correspondants : _____
- Définition du métier : _____

- Exemples de tâches à effectuer : _____

- Où l'exerce-t-on ? _____
- Quel est le statut professionnel ? (*Salarié, artisan, fonctionnaire...*) _____
- Évolution professionnelle possible : _____

ETAPE 2 - ACCES A CE METIER

- Diplôme(s) nécessaire(s) : _____
- Parcours de Formation possibles : _____

- Compétences nécessaires : _____

ETAPE 3 - INTERETS PERSONNELS

- Qu'est-ce qui t'attires le plus dans ce métier ? _____

- Qu'est-ce qui t'attires le moins ? _____

FICHE METIER 2 -

- Les sites à connaître :
- <http://www.onisep.fr>
 - <http://www.secondes-premieres2019-2020.fr>
 - <https://www.orientation-pour-tous.fr>
 - <https://www.studyrama.com>

ETAPE 1 - DESCRIPTION DU METIER

- Intitulé précis : _____
- Secteurs professionnels correspondants : _____
- Définition du métier : _____

- Exemples de tâches à effectuer : _____

- Où l'exerce-t-on ? _____
- Quel est le statut professionnel ? (*Salarié, artisan, fonctionnaire...*) _____
- Évolution professionnelle possible : _____

ETAPE 2 - ACCES A CE METIER

- Diplôme(s) nécessaire(s) : _____
- Parcours de Formation possibles : _____

- Compétences nécessaires : _____

ETAPE 3 - INTERETS PERSONNELS

- Qu'est-ce qui t'attires le plus dans ce métier ? _____

- Qu'est-ce qui t'attires le moins ? _____

DECOUVERTE DES SPECIALITES

■ Quels sont les enseignements communs en classe de Première Générale ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

■ Retrouve la définition de chaque enseignement de spécialités :

| | | | |
|--|---|----|--|
| Cet enseignement de spécialité propose des clés de compréhension du monde contemporain par l'étude de différents enjeux politiques, sociaux et économiques majeurs. Chaque thème du programme est l'occasion d'une observation du monde actuel, mais également d'un approfondissement historique et géographique permettant de mesurer les influences et les évolutions d'une question politique. | A | 1 | Arts Plastique |
| Cet enseignement de spécialité s'adresse à tous les lycéens souhaitant consolider leur maîtrise d'une langue vivante étrangère ou régionale à un niveau d'utilisateur expérimenté | B | 2 | H-Géo, Géopolitique et sciences politiques |
| L'enseignement s'adresse en priorité aux élèves ayant suivi un enseignement optionnel de latin ou de grec en 2 ^{de} . Il propose d'étudier de manière approfondie la langue, la littérature l'histoire et les civilisations grecque et romaine en les mettant constamment en regard avec notre monde contemporain. | C | 3 | Humanités, littérature et philosophie |
| Cet enseignement de spécialité propose l'étude de la littérature et de la philosophie de toutes les époques par la lecture et la découverte de nombreux textes afin d'affiner la pensée et de développer la culture du lycéen. | D | 4 | Langues, littératures et cultures étrangères et régionales |
| Cet enseignement de spécialité associe l'exercice d'une pratique plastique et la construction d'une culture artistique. Fondé sur la création artistique, il met en relation les formes contemporaines avec celles léguées par l'histoire de l'art. | E | 5 | Littérature, langues et cultures de l'Antiquité |
| Cet enseignement de spécialité renforce et approfondit la maîtrise par les lycéens des concepts, méthodes et problématiques essentiels de la science économique, de la sociologie et de la science politique. | F | 6 | Mathématiques |
| Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens d'approfondir des notions en lien avec les thèmes suivants : « la Terre, la vie et l'évolution du vivant », « enjeux planétaires contemporains », « corps humain et santé ». | G | 7 | Numérique et sciences informatiques |
| Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens de découvrir les notions scientifiques et technologiques au travers de trois grandes thématiques : « les territoires et les produits intelligents, la mobilité des personnes et des biens », « l'humain assiste, réparé, augmenté » et « l'éco design et le prototypage de produits innovants ». | H | 8 | Physique-Chimie |
| Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens une formation aux formes les plus larges de la création en images et en sons, à partir d'approches historiques, stylistiques, techniques et sociologiques. Le programme repose également sur la pratique de l'écriture, de la mise en scène, de la captation et du montage, ainsi que sur la découverte des techniques, des métiers et des contraintes économiques liées aux objets de grande diffusion | I | 9 | Sciences de la vie et de la Terre |
| Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens de découvrir des notions en lien, entre autres, avec l'histoire de l'informatique, la représentation et le traitement de données, les interactions homme- machine, les algorithmes, le langage et la programmation. | J | 10 | Sciences de l'ingénieur |
| Cet enseignement de spécialité permet aux lycéens d'explorer la puissance des mathématiques comme outil de modélisation et de représentation du monde, à travers l'étude renforcée et approfondie des thèmes suivants : algèbre ; analyse ; géométrie ; probabilités et statistiques ; algorithmique et programmation. | K | 11 | Sciences économiques et sociales |
| Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens d'explorer le réel, du microscopique au macroscopique, en étudiant l'organisation et es transformations de la matière, le mouvement et les interactions, es conversions et transferts d'énergie et, enfin, les ondes et les signaux. | L | 12 | Biologie-écologie |
| Cet enseignement de spécialité a pour objectif de participer à la construction d'une culture scientifique solide et à la formation de l'esprit critique. Il prépare aussi aux études supérieures, notamment dans les domaines de l'agronomie, de l'écologie, de la santé (humaine et animale) et du sport. | M | 13 | Cinéma Audio-visuel |

CHOISIR SES ENSEIGNEMENTS DE SPECIALITES

ETAPE 1 - Choix possibles d'enseignements de spécialités

Citez les 2 matières que vous appréciez le moins, puis mettez-les en relation avec l'enseignement de spécialité qui s'en rapproche le plus :

- →
- →

Citez les 2 ou 3 matières que vous préférez cette année, puis mettez-les en relation avec l'enseignement de spécialité qui s'en rapproche le plus :

- →
- →
- →

Citez 2 ou 3 domaines d'études ou professionnels qui vous intéresseraient puis mettez-les en relation avec l'enseignement de spécialité qui s'en rapproche le plus :

- →
- →
- →

Si le choix reste difficile, vous pouvez procéder dans un premier temps par élimination. Barrez les enseignements de spécialités que vous êtes sûrs de ne pas choisir l'année prochaine.

| | | |
|--|---------------------------------------|--|
| H-Géo, Géopolitique et Sciences politiques | Humanités, Littérature et Philosophie | Langues, Littératures et cultures étrangères |
| Mathématiques | Physique Chimie | Sciences de la Vie et de la Terre |
| Sciences économiques et sociales | Arts Plastiques | Cinéma-Audiovisuel |

ETAPE 2 - « Quiz »

■ Sur le site « **Secondes Premières 2019-2020** », allez à l'étape 4 → Quiz Secteurs Professionnels
Quels secteurs professionnels semblent correspondre à votre profil selon ce test ?

.....
.....

■ Sur le site « **Secondes Premières 2019-2020** », allez à l'étape 4 → Quiz Études
Quelles études semblent correspondre à votre profil selon ce test ?

.....
.....

ETAPE 3 - Combinaisons de Spécialités

■ Sur le site « Horizons 2021 », testez une combinaison de 3 spécialités et vérifiez si cela pourrait correspondre à vos souhaits.

Mon choix de 3 spécialités pour la Première :

-
-

