



LE GRAND TEST de la rentrée



Es-tu prêt(e) pour cette nouvelle année d'école ? Réponds ● ou ◆ à chaque question, puis regarde les résultats. Tu trouveras plein de bonnes idées pour une rentrée du bon pied.

1 Et voilà... C'est la dernière semaine des vacances ! Tu en profites...

- ◆ Pour réviser tes cours de l'an dernier et être fin prêt dès la rentrée.
- Pour prendre du bon temps et t'éclater dehors avec tes copains.



2 Côté sommeil, comment ça se passe ?

- Tu te couches tous les soirs à 20 heures, pour reprendre le rythme.
- ◆ Tu te lèves à 11 heures tous les jours : la grasse matinée, c'est sacré !



3 À quelques jours de la rentrée, tu te sens plutôt...

- ◆ Angoissé... Tu as beau tout prévoir, la rentrée, c'est toujours stressant.
- Tristoune... C'est si bien les vacances, tu voudrais que ça ne finisse jamais.

4 Et sinon, comment va ton cartable ?

- Bof ! En fouillant, tu devrais bien trouver un crayon et une feuille au fond...
- ◆ Vite, tu dévalises le supermarché avant qu'il n'y ait plus rien.



5 Quand tu penses aux copains et copines, tu te dis plutôt...

- Génial de les retrouver ! Ils t'ont tellement manqué cet été !
- ◆ Pourvu que tu arrives à t'en faire cette année...



6 Pour choisir tes activités extrascolaires...

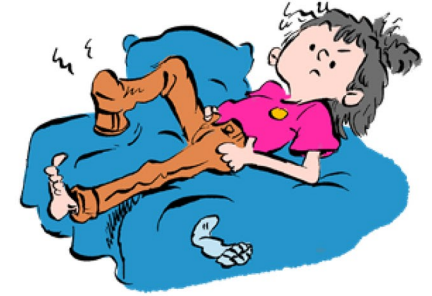
- ◆ Judo... Solfège... Dessin... Scoutisme... Cette année, tu n'auras pas une seconde de libre !
- Tu ferais bien du plongeon... Ou du théâtre... Mais est-ce que ça va vraiment te plaire ?



	1	2	3	4	5	6	7	8
●								
◆								

7 Fini les tongs et le maillot de bain. Gâté vêtements...

- Tu voudras faire bonne impression, alors chaussures et vêtements stylés !
- ◆ Aucune importance : tu prendras ce qui te tombe en premier sous la main !



8 Les devoirs sont de retour ! Pour t'organiser...

- ◆ Tu commences tes devoirs dès que tu rentres : tu veux être sûr(e) de tout faire !
- Tu t'ennuies vite, alors tu travailles toujours entouré(e) de tes jouets préférés.



Une rentrée du bon pied

Voilà, tu as répondu aux questions... Maintenant, place aux conseils malins pour une rentrée réussie ! Merci qui ? Merci Astrapi !

1 La dernière semaine

● L'été touche à sa fin et tu as bien raison d'en profiter jusqu'au bout. Mais pour rendre le retour à l'école plus facile, dérouille-toi un peu les méninges !

Lis un peu chaque jour, fais des jeux de calcul mental, regarde des documentaires intéressants sur Internet... Histoire de te remettre dans l'ambiance en douceur !



◆ Détends-toi ! C'est super de vouloir être prêt(e) pour la rentrée, mais ce sont encore les vacances ! Garde du temps pour t'amuser et pour profiter du grand air. Pourquoi ne pas inviter des copains ou des copines que tu n'as pas vus de tout l'été pour passer un bon moment ensemble ? Ce sera une façon sympa de se retrouver avant le jour J !

2 Belle nuit, douce nuit...

● Tu as bien raison de ne pas attendre le dernier moment pour reprendre le bon rythme. Un enfant de ton âge doit dormir environ 10 heures par nuit. L'idéal, si par exemple tu dois te réveiller à 7 heures, c'est de t'endormir chaque soir vers 21 heures. Mais profite quand même encore de tes dernières soirées de vacances... sans faire d'excès !



◆ N'attends pas le dernier moment pour retrouver un rythme de sommeil normal avant l'école ! Pendant la dernière semaine, recale-toi progressivement en te couchant et en te réveillant chaque jour 15 à 20 minutes plus tôt... Et évite les écrans avant de te coucher : leur luminosité stimule le cerveau et empêche de s'endormir.

3 Rentrée radieuse ou anxieuse ?

● Les meilleures choses ont une fin ! Pour tourner la page de façon agréable, pourquoi ne pas organiser un apéro ou un bon repas de fin d'été ? Pour prolonger les vacances, tu peux aussi faire un petit album rempli de tous ces bons moments. Et si vraiment tu déprimes, pense aux prochains congés !



◆ Tranquillou, tout devrait bien se passer ! Ce n'est pas ta première rentrée, quand même ! Si tu as vraiment des choses qui te tracassent, n'hésite pas à en parler avec tes parents, à tes frères et à tes sœurs, à tes copains et tes copines. Mets de côté ce qui te fait peur (les copains, la classe ou la maîtresse...) et concentre-toi sur les choses positives !

4 Un équipement au top

● Côté matériel, prends les devants ! Vérifie que ton cartable est encore utilisable. Jette ce qui ne fonctionne plus et note ce dont tu auras besoin. Du matériel propre, ça donne envie de travailler, non ? Si tu as déjà ta liste de matériel et que tu dois faire des achats, ne t'y prends pas au dernier moment pour éviter la cohue dans les magasins.



◆ Pas besoin de tout racheter chaque année ! Ça coûte cher et ce n'est pas écologique. Vérifie ce qu'il te reste et fais du neuf avec du vieux : retire les pages écrites de tes cahiers pour en faire du brouillon, teste tes stylos-billes et tes feutres, taille tes crayons... Et attends la rentrée pour compléter avec ce qu'on te demandera.

5 L'école des copains

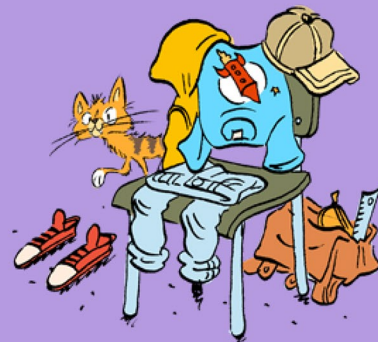
● Pour toi, rentrée rime avec amitié ! Retrouver tes copains et tes copines, c'est ce qui te fait te lever le matin. Alors patience, les retrouvailles, c'est pour bientôt ! Ne sois pas déçu(e) si tu n'es pas dans la même classe que tes meilleurs amis, il vous reste les récréés ou la cantine. Et c'est aussi l'occasion de t'en faire des nouveaux...



◆ Aïe ! Jusqu'ici, tu n'as toujours pas réussi à te faire de supers ami(e)s. Peut-être es-tu timide ou un peu solitaire ? Garde confiance et n'oublie pas qu'en amitié, ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte. Observe autour de toi : il y a certainement un autre enfant qui a des goûts proches des tiens et avec qui ça accrochera bien !

7 Un peu de tenue !

● Tu attaches de l'importance à ton apparence ? Choisis le style qui te convient. Le TIEN (qui n'est pas forcément celui des autres) ! Pas besoin de porter des marques ou des nouveautés pour être stylé(e), mais choisis des vêtements dans lesquels tu es bien. Profites-en aussi pour faire le tri dans ta penderie : l'été, on grandit...



◆ Même si tu te fiches de ton style, prends l'habitude de préparer tes vêtements la veille, prêts à être enfilés... Regarde aussi la météo pour ne pas te faire surprendre ! Et si tu peux éviter la tache de chocolat ou de confiture sur ton T-shirt au petit déjeuner, c'est quand même plus sympa !

6 S.O.S. activités

● Tu n'arrives pas à te décider ? Beaucoup de clubs proposent de faire une séance d'essai, alors, n'hésite pas pour voir ce qui te plaît vraiment. Renseigne-toi aussi sur les activités proposées dans ton école à l'heure du déjeuner ou du goûter. Et quand tu as enfin trouvé, n'achète pas le matériel tout de suite, il est souvent prêté aux débutants.



◆ C'est génial de faire des activités : ça permet de se dépenser, de découvrir plein de choses et de se faire des nouveaux amis. Mais garde aussi du temps pour toi, pour jouer, bricoler, lire, rêver, te reposer et même... t'ennuyer, c'est important ! Et puis, si une activité ne te plaît pas, parles-en avec tes parents.

8 C'est ton devoir !

● Les devoirs, c'est sacré ! Travaille dans un endroit calme où tu ne risques pas d'être distrait ou dérangé. Si tu as du mal à te concentrer longtemps, divise ton travail en plusieurs tranches. Tu peux aussi demander à rester à l'école pour faire tes devoirs : à l'étude, des adultes sont là pour t'encadrer et t'aider.



◆ Une journée d'école, c'est fatigant ! Alors souffle un bon coup quand tu rentres : prends le temps de goûter et de jouer un peu. Évite les écrans : ils vont t'énerver et t'empêcher de te concentrer... Puis, essaie de commencer tes devoirs à la même heure. Être régulier, c'est très important pour bien apprendre !



Apprends en rigolant !

Apprendre tes tables ou ta conjugaison, ça te barbe ?
Pas de problème ! Voici quelques idées
pour transformer cette corvée en plaisir. Si, si !



Des jeux

Conjudio

Avec Conjudio, révise tes conjugaisons en t'amusant ! C'est simple : on associe la carte d'un verbe avec celle de la bonne terminaison, à la personne et au temps choisis. On peut jouer en utilisant les règles de la bataille, celles du mistigri ou celles du rami... Il y a une version pour chaque niveau du CE1 au CM2. Si après ça, tu n'es pas incollable en conjugaison !

Cocktail Games, environ 10 €.



Calculo

3, 2, 1... C'est parti ! À partir des trois cartes tirées, calcule le nombre de ton choix dans ta tête et pose ton jeton sur le plateau de jeu avant tout le monde... Pour trouver ce nombre, tu as le droit à tous les calculs possibles. Un jeu simple et très sympa pour devenir vite un pro du calcul mental.

Oxybul, environ 20 €.



Des sites

Les défis du Professeur Muchi

Si tu aidais le professeur Muchi, un professeur un peu tête-en-l'air ? Il y a des défis pour tous les goûts : en français, en histoire, en géographie, en maths, en sciences, et pour tous les niveaux, du CP au CM2. Tu peux même aller jusqu'au niveau 6^e !



Sur Lumni ou à télécharger gratuitement sur l'App Store ou sur Google Play.

Jerevise.net

Sur ce site très bien fait, trouve tout ce qu'il te faut pour t'entraîner, t'évaluer, te détendre et réfléchir de façon amusante et efficace. Ces cours en ligne, exercices et quiz sont adaptés pour chaque classe, en maths, en français, en anglais et en histoire. En plus, jerevise.net est gratuit et sans publicité.

jerevise.net



Un roman

Coup de boule, Corneille !

La maîtresse d'Hélène veut monter « Le Cid », la célèbre pièce de Corneille, avec ses CM1 ! Les élèves sont aux anges et les parents sont méfiants... Et les dictées ? Les problèmes de maths ? Un super roman loufoque pour retrouver le chemin de l'école avec une banane d'enfer !

De Pascal Ruter, éditions Didier Jeunesse, 13 €.



Ce grand test t'est offert par le magazine *Astrapi* du 1^{er} septembre 2021

