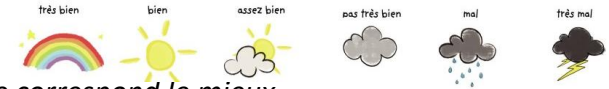


Prénom, Nom et Classe :

Météo de rentrée :
Comment te sens-tu ?
Entoure le symbole qui te correspond le mieux



En dehors du collège, cite 3 activités qui te prennent du temps ?

- 1.
- 2.
- 3.



A quelle heure t'endors-tu en général ? _____
A quelle heure te réveilles-tu ? _____
Combien d'heures dors-tu ? _____

Quelles sont les 3 situations qui te font le plus stresser en classe ?

- 1.
- 2.
- 3.

De quoi as-**TU** besoin pour te sentir bien au collège ?

- 1.
- 2.
- 3.

Combien de grands frères/grandes sœurs as-tu ? _____

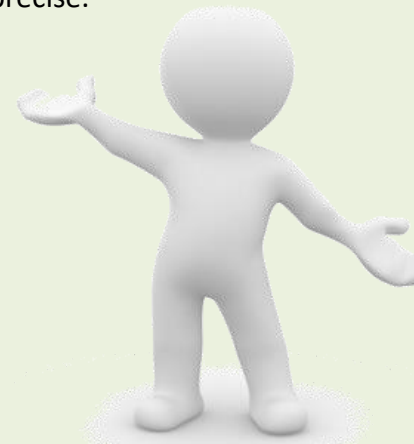
Et des petits ? _____

Combien as-tu de maisons ? _____

Quelqu'un t'aide-t-il à faire tes devoirs ? _____

Qui ? _____

Quand tu es stressé(e), où ressens-tu le stress dans ton corps ?
Indique sur ce bonhomme et précise.



Quelles sont **TES** 3 qualités qui vont t'aider à te sentir bien au collège ?

- 1.
- 2.
- 3.



A quelle heure allumes-tu ton portable pour la 1^{re} fois dans la journée ? _____

Et à quelle l'heure l'éteins-tu ? _____



Combien de temps passes-tu à jouer aux jeux vidéos par jour ? _____

As-tu accès à internet à la maison ?
 OUI NON

Cite 3 méthodes pour apprendre :

- 1.
- 2.
- 3.

Cite 3 méthodes pour te concentrer :

- 1.
- 2.
- 3.

Quelle(s) est(sont) ta(tes) méthodes pour destresser ?

- 1.
- 2.
- 3.

De quoi as-**TU** besoin pour bien travailler en classe ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quelles sont **TES** 3 qualités qui vont t'aider à bien travailler cette année ?

- 1.
- 2.
- 3.

Que manges-tu au petit-déjeuner ?

