

Je m'engage physiquement et cognitivement dans mes cours

- J'assiste à tous mes cours, en mode présentiel ou virtuel.
- Je visionne tous mes cours en mode asynchrone.
- Je fais toutes les activités d'apprentissage qui me sont demandées.
- Je participe aux discussions, je communique mes idées et je partage mes opinions.
- Je réfléchis aux contenus qui me sont enseignés et je pose des questions sur la matière.
- Je remets des travaux de qualité.

Utilise des méthodes de travail efficaces

- Je prends des bonnes notes de cours.
- J'étudie quotidiennement.
- Je me prépare pour mes évaluations.
- Je travaille dans un environnement propice au travail intellectuel et j'ai tout le matériel dont j'ai besoin en ma possession.
- Je priorise les tâches à accomplir en fonction des délais et je ne prends aucun retard dans mes cours.
- Je fais régulièrement le ménage dans mes notes de cours et mes documents de travail.

Utilise les ressources d'aide mise à ma disposition

- J'identifie mes difficultés et je fais appel à mes enseignants pour obtenir l'aide dont j'ai besoin.
- Je me tourne vers les centres d'aide et l'aide par les pairs pour obtenir un encadrement plus individualisé.
- Je contacte la bibliothèque pour trouver les ressources documentaires dont j'ai besoin pour réaliser mes travaux.
- Je me réfère au SAIDE pour de l'aide en cas de situation d'handicap
- Je consulte les différents intervenants du collège si je vis des moments difficiles qui nuisent à mes études.
- Je perçois mes erreurs comme des occasions d'apprendre.

Je communique efficacement

- Je maintiens une interaction avec mes enseignants.
- J'utilise les outils mis à ma disposition pour m'exprimer.
- Je formule des messages clairs, soignés, précis et polis.
- J'échange régulièrement avec mes pairs et mes collègues de classe.
- Je communique avec mon API pour toute question concernant mon cheminement scolaire.

J'adapte un mode de vie équilibré

- Je mange bien.
- Je dors bien.
- Je fais de l'activité physique.
- Je prends des pauses.
- J'évite les facteurs de stress.
- Je m'entoure de gens positifs sur qui je peux compter.
- Je me donne des objectifs réalistes et des buts à atteindre chaque jour à court et moyen terme.
- Je suis bienveillant envers moi et les autres.
- Je récompense mes efforts.
- Je suis proactif et autonome.
- Je persévère.