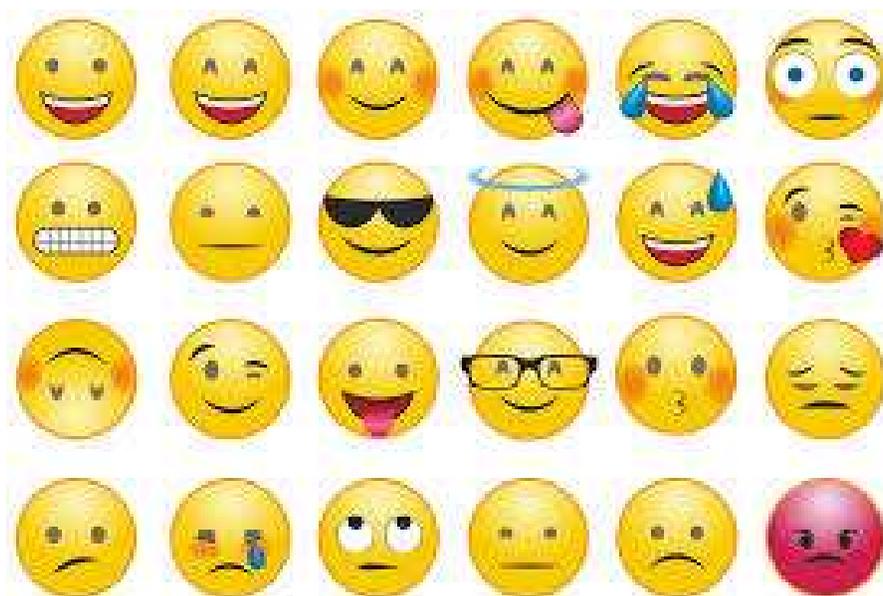


Nom : .....

Prénom : .....

# CARNET DE BORD

## POST CONFINEMENT



Ce dossier est donné à chaque élève. Les activités peuvent être proposées soit par un professeur, soit être faites de manière autonome lorsque le travail proposé est terminé.

### **2 objectifs :**

- Faire part de ses ressentis pendant ce temps de confinement
- Mettre en valeur les compétences « extraordinaires » développées

Nom : .....

Prénom : .....

## PARCOURS CITOYEN

### HUMEUR DU JOUR

Dessine les SMILEYS (de la page précédente) correspondant à ton humeur :

*Ps : ce travail peut être fait chaque jour, plusieurs fois par jour... mais il n'y a rien d'obligatoire !*

	Comment te sens tu ?	
Lundi 18/05		
Mardi 19/05		
Mercredi 20/05		
Lundi 25/05		
Mardi 26/05		
Mercredi 27/05		
Jeudi 28/05		
Vendredi 29/05		

Nom : .....

Prénom : .....

## LE BLASON

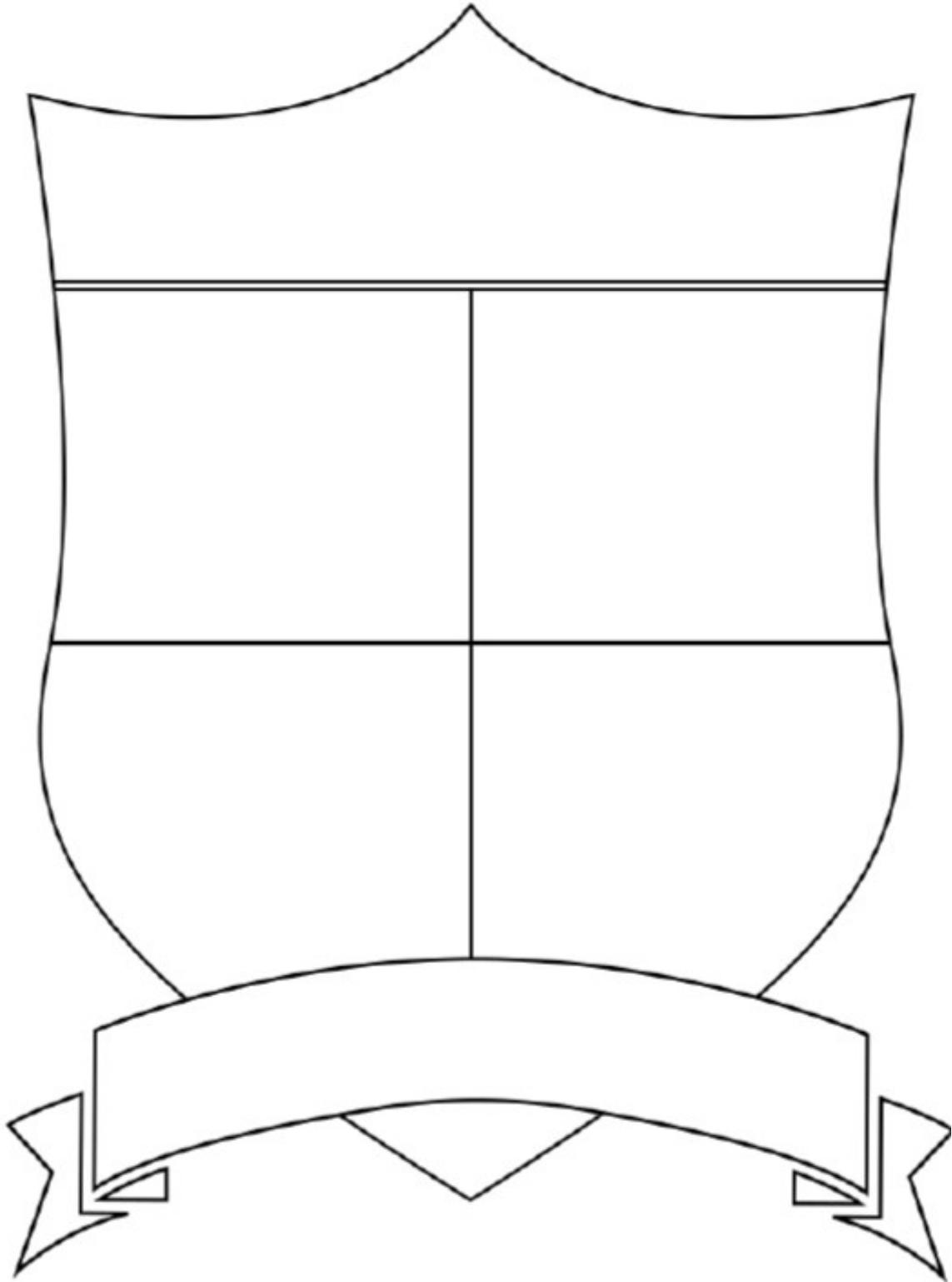
Voici un blason. Tu vas devoir remplir le blason vierge au dos de cette feuille avec les indications données dans chaque partie. Si tu le souhaites, et seulement si tu le souhaites, celui-ci pourra être exposé au collège.

Une phrase pour expliquer ce que cette période du confinement a été pour moi :

Deux points positifs pendant le confinement (des choses que j'ai apprises à faire ou des qualités que je me suis découvert.e.s ...)	Deux points négatifs pendant le confinement (des émotions que j'ai ressenties, des choses qui m'ont manquées ...)
Un moment agréable, pendant le confinement ou qui m'a particulièrement intéressé	Un moment désagréable ou qui m'a déplu ou ennuyé

Le plus important pour moi, pour finir ensemble cette année scolaire, c'est

Issu du document « Reprendre la classe après le confinement » IREPS Bretagne



Issu du document « Reprendre la classe après le confinement » IREPS Bretagne

Nom : .....

Prénom : .....

# « J'aime/ j'aime pas »

## PENDANT LE CONFINEMENT

### J'AI AIME



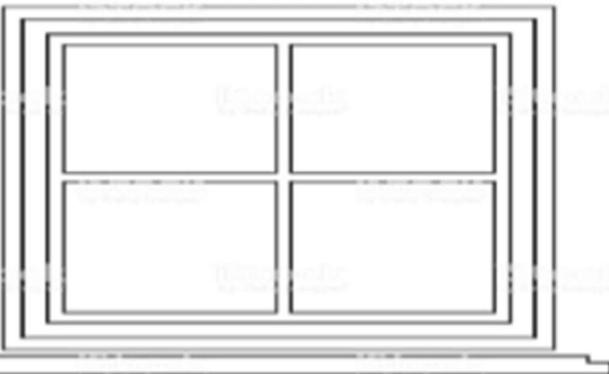
### J'AI PAS AIME




Prénom : .....

# Mon bilan du confinement

Document Louise Canette

Quelque chose que je savais (faire) et que j'ai oublié. _____	Quelque chose que j'ai appris à faire. _____	Un moment dont je veux me souvenir. _____	Une personne dont je me suis rapproché(e) _____
Des séries ou des films que j'ai regardé et qui m'ont particulièrement plu. _____ _____ _____	Des musiques qui m'ont accompagné _____ _____ _____	Ce que je voyais de ma fenêtre. _____  Dessin : _____	
Un livre ou une lecture qui m'a particulièrement plu. _____	Une personne qui m'a énervé(e) _____	Un événement ou un voyage que j'ai manqué à cause du confinement _____	Quelque chose qui m'a agacé(e) pendant le confinement _____
Un plat que j'ai mangé pendant le confinement et que je ne mange pas d'habitude. _____	Un jeu auquel j'ai beaucoup joué. _____	Quelque chose que j'ai appris sur moi. _____	Un objet qui m'a accompagné(e) _____
Quelque chose du collège qui m'a manqué _____	Quelque chose du collège que j'étais content(e) de ne pas avoir à faire / à voir _____	Une vraie réussite pendant le confinement : _____	Ce qui m'inquiétait ... _____
Ma routine pendant le confinement : _____	La personne qui n'était pas confinée avec moi mais avec qui j'ai le plus échangé : _____	L'activité qui me manquais le plus pendant le confinement _____	Une personne qui m'a manqué(e) _____

Nom : .....

Prénom : .....

**PENDANT LE CONFINEMENT,**

**JE ME SUIS SENTI(E) .... QUAND :**

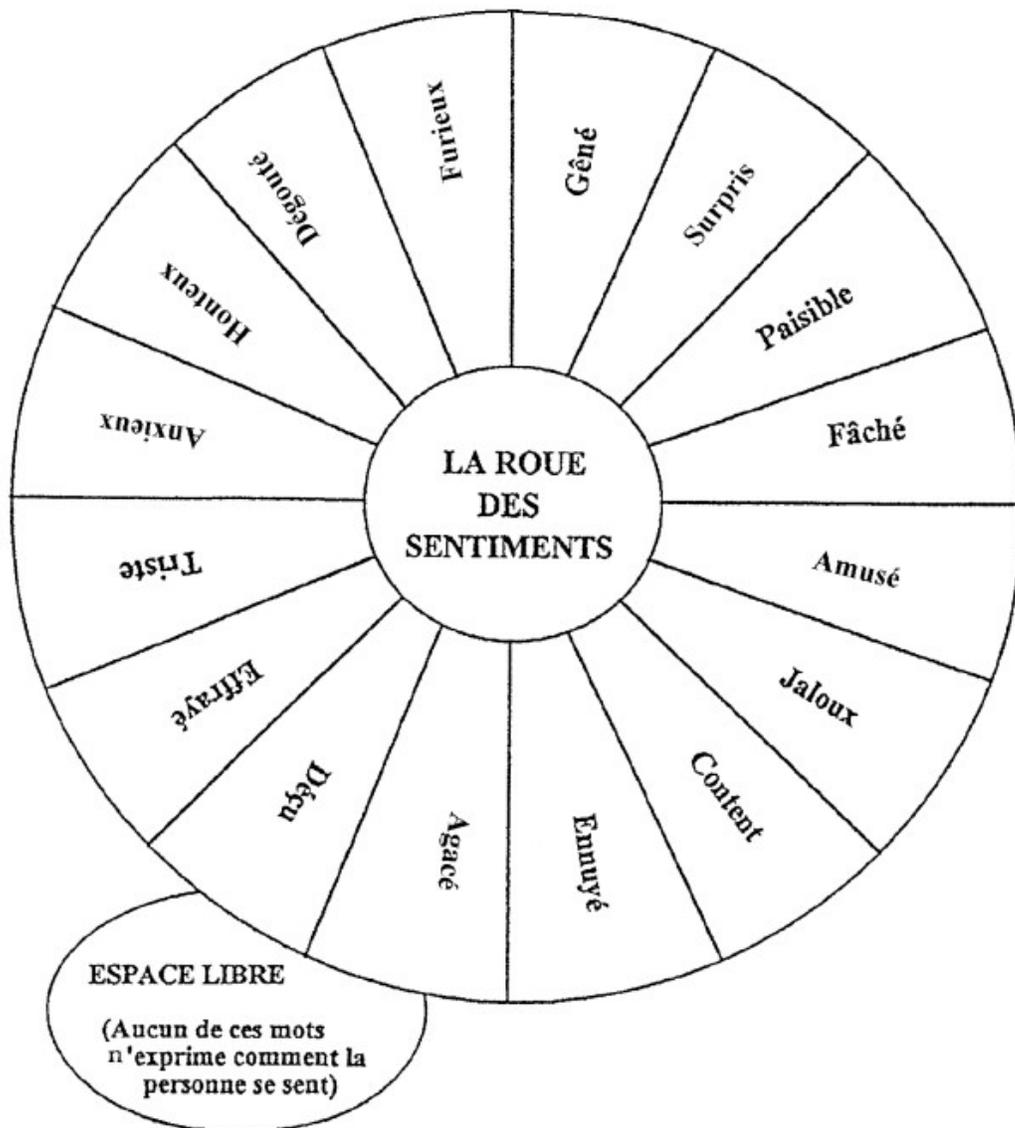
Pendant le confinement :		
Je me suis senti (e)	Amusé	
	Jaloux	
	Ennuyé	
	Content	
	Agacé	
	Déçu	
	Effrayé	
	Triste	
	Anxieux	
	Honteux	
	Dégouté	
	Furieux	
	Gêné	
	Surpris	
	Paisible	
Fâché		

Nom : .....

Prénom : .....

## LA ROUE DES SENTIMENTS:

Niveau 1 (cycle 3)



Issu du Cartable des Compétences Psycho Sociales de l'IREPS de Bretagne

**Niveau 1 (cycle 3 et début de cycle 4, allophones etc)**

Note le sentiment qui correspond à ce que tu ressens quand :

- Je reçois un cadeau
- je vais à la fête foraine
- quelqu'un de ma famille part en voyage
- je crois que quelqu'un m'a volé quelque chose
- mes parents ou un autre adulte me demandent d'aller me coucher
- je trébuche et tombe à terre sur la cour de récréation
- j'apprends que je vais déménager
- quelqu'un me fait un compliment
- quelqu'un me donne des coups de pieds
- une porte claque dans mon dos
- je dois réciter une poésie
- quelqu'un casse la cabane que j'ai fait
- j'ai fait un gâteau que je trouve beau
- c'est le dernier jour d'école

## **Niveau 2 (cycle 4)**

Note le sentiment qui correspond à ce que ressent le plus probablement le personnage quand :

### Situation n°1

Ali revient de vacances qu'il a super bien aimées. Il a envie d'en parler avec ses amis.  
Comment Ali se sent-il ?

### Situation n°2

En entrant dans la classe, Yoann fait tomber les affaires de Max » Que ressent Max ?

### Situation n°3

Malorie a appris ce matin que sa meilleure amie qui est sa voisine doit déménager bientôt, 2 de ses camarades de classes voient que ce ne va pas très bien et viennent vers elle

### Situation n°4

Max joue au foot, il rate la balle. Valentin est dans son équipe et lui dit « t'es vraiment nul »  
Que ressent Max ?

### Situation n°5

Frédéric est à la maison un soir en train de lire un livre. Son petit frère entre et veut lui prendre le livre. Frédéric ne veut pas le lui donner, son petit frère hurle. Leur maman intervient et donne le livre au petit frère. Comment Frédéric se sent-il ?

### Situation n°6

Elouan est déposé par son père devant les portes du collège à 9h, 2 élèves de sa classe le regardent et rient. Ils lui disent « ton père c'est pas une voiture qu'il a , c'est un tank » Que ressent Elouan ?

### Situation n°7

Arthur reçoit un 2 /10 à son contrôle, il a les larmes aux yeux. Félix le regarde et lui dit « bébé »

### Situation n°8

Ludvine est à la piscine, avec sa classe, aujourd'hui on lui propose de sauter du plongeur. C'est la 1<sup>ère</sup> fois, elle voudrait y arriver. Ses amis cherchent à la rassurer.

### Situation n°9

Les enfants reviennent du cours de gym et font la queue au robinet pour se rafraichir. Le prof demande à Fatima d'aller chercher une feuille sur son bureau. Lorsque Fatima revient, les autres ne veulent plus lui laisser reprendre sa place dans la file. Comment se sent-elle ?

### Situation n°10

Un mercredi après-midi, au cours de musique, Aline se dit « clé de fa, clé de sol, gammes majeures, gammes mineures ... quel casse-tête, je n'y comprends rien, j'abandonne »

Nom : .....

Prénom : .....

# LE NUAGE DE MOTS

Dans ces nuages de mots, choisis 5 mots dans chaque groupe pour parler de ton confinement : les 5 mots dans « craintes », 5 mots dans les « réussites » et 5 mots dans les « détente »

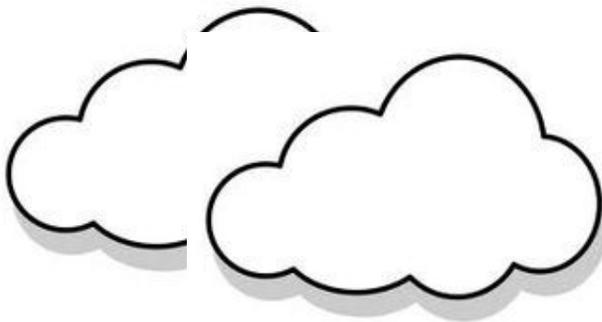


	Mes 5 mots :
CRAINTE	
REUSSITE	
DÉTENTE	

**A TOI DE CREER TES NUAGES DE MOTS :**

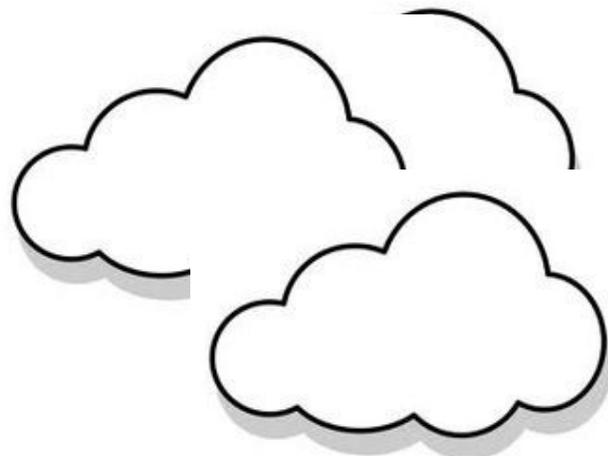
*Rajoute autant de nuages que tu veux pour chaque mot (6-8-10 etc)*

CRAINTE



REUSSITE

DETENTE



Nom :.....

Prénom : .....

## JE SUIS

Si je devais me présenter à partir de la  
question « qui suis-je ? »

Que pourrais-je répondre ??

Complète d'abord les 6 premières lignes seulement

Je suis

---

Nom : .....

Prénom : .....

## REUSSITE PERSONNELLE

### DU CONFINEMENT

Pendant le confinement :

*une réussite personnelle...*

*Les qualités et les compétences qui m'ont été  
nécessaires pour y parvenir :*



Nom : .....

Prénom : .....

## LA FLEUR DES QUALITES

Lis toutes les qualités ci-dessous. Quelles sont les tiennes ?  
Remplis la feuille au verso et décore là !

### Liste des qualités

<b>A</b> Amusant Adroit Affectueux Agréable Appliqué Astucieux Attentif Aidant	<b>B</b> Bon Bienveillant	<b>C</b> Calme Confiant Chanceux Charmeur Courageux Créatif Compréhensif	<b>D</b> Discret Décidé Délicat	<b>E</b> Energique Efficace
<b>F</b> Fort Franc Fidèle	<b>G</b> Gentil Généreux Gai	<b>H</b> Habile Honnête	<b>I</b> Imaginatif	<b>J</b> Joueur Juste
<b>L</b> Loyal Logique	<b>M</b> Modeste  Minutieux	<b>N</b> Naturel	<b>O</b> Optimiste Objectif Ordonné Organisé	<b>P</b> Patient Poli Persévérant Pacifique
<b>R</b> Réfléchi Raisonnable Rassurant	<b>S</b> Sincère Sensible	<b>T</b> Tolérant	<b>V</b> Vrai	

Issu du Cartable des Compétences Psycho Sociales de l'IREPS de Bretagne



Issu du Cartable des Compétences Psycho Sociales de l'IREPS de Bretagne

Nom : .....

Prénom : .....

## Grâce au confinement, j'ai appris à faire des choses que je ne savais pas !

Plus tu grandis, plus tu développes certaines compétences. Parfois, pour toi, c'est normal et tu ne te rends pas compte de TES PROGRES !  
Voici un exercice pour te rendre compte de tout ce que tu sais faire !

Pendant le confinement, j'ai appris à :

**Des idées :**

Cuisiner

Organiser mon travail

Mixer !!!

Les idées sont innombrables !!!

Pendant le confinement, j'ai progressé sur :

**Des idées :**

- Travailler seul

- Envoyer un mail

- Aider à la maison

Les idées sont innombrables !

Nom : .....

Prénom : .....

# MON AUTONOMIE

Entoure ce que tu sais faire, ce que tu aimes faire et note tes remarques :

	<u>Je sais faire</u>	<u>J'aime faire</u>	<u>Remarques</u>
<b><u>A la maison :</u></b>			
Je sais me faire à manger seul	😊	😊😊	
Je sais cuisiner des plats simples seul	😊	😊😊	
Je sais laver le linge	😊	😊😊	
Je sais faire la vaisselle	😊	😊😊	
<b><u>Les courses :</u></b>			
Je sais aller faire des courses seul	😊	😊😊	
Dans un magasin du coin	😊	😊😊	
Dans un supermarché	😊	😊😊	
<b><u>Les transports en commun :</u></b>			
Je sais prendre le bus seul	😊	😊😊	
Je sais aller dans le centre-ville seul	😊	😊😊	
<b><u>Mes compétences informatiques :</u></b>			
Je sais envoyer un mail	😊	😊😊	
Je sais envoyer une photo par mail	😊	😊😊	
Je suis capable de remplir un document en ligne	😊	😊😊	
<b><u>Autres :</u></b>			
Je suis capable d'aider mes voisins	😊	😊😊	
Je suis capable de demander de l'aide si besoin	😊	😊😊	
J'aide ma famille à remplir des documents	😊	😊😊	

<b><u>Autres :</u></b>			
Y a-t-il d'autres choses ? par exemple : Réparer un vélo			
	😊	😊😊	
	😊	😊😊	
	😊	😊😊	

**Quelles compétences aimerais tu développer ?**

.....  
 .....

