

## ΦP-02

### *Les conseils pour la meilleure rentrée*

Tu es un peu inquiet avant du jour de retourner à l'école? Tu trouves que ta tête est vide après les vacances et tu ne souviens que des soirées entre amis? Peut-être tu te sens comme Marie dans cet exemple:

*Marie: Horrible! Demain c'est la rentrée portant j'ai oublié tous! Qu'est-ce que le cosinus? Et le cerveau? Je serai la pire étudiante!*

Mais ne t'inquiète pas! Astrapi te propose de lire son numéro du 1er septembre spécial rentrée.

### **Les super conseils pour tout "retenir" à la veille de rentrée:**

- **Tu as des capacités cachées:** Si tu as bien étudié l'année dernière, tes connaissances reposeront certainement dans ta tête. Elles ne peuvent pas disparaître sans laisser de trace. Elles "remonteront" sûrement à la surface!
- **Professeur de compréhension:** Ton prof comprend que beaucoup de temps s'est écoulé. Il prendra le temps de répéter tous

## ΦP-10

"\_ \_J'oublie tout!"\_

Tu te sens mal à l'aise la veille de la rentrée? Tu oublies tout quand tu vas à l'école? Je veux dire pourquoi il ne faut rien oublier et ce que tu peux faire avec ce problème.

Problème très important

Si tu oublies chaque jour des choses très simples, par exemple aujourd'hui tu as des maths mais tu laisses ton cahier chez toi ton prof peut te donner une mauvaise note. Je pense que cette nouvelle est assez mal. Et pour éviter cela, tu dois suivre mes conseils.

Des conseils pour toi

Pour avoir le temps avant tes leçons, tu dois maîtriser le temps. Je peux proposer te réveiller à sept heures du matin, car tu auras beaucoup de temps pour préparer des vêtements, ton sac avec des cahiers et quelque chose d'obligatoire pour toi. Aussi, on peut utiliser ton carnet numérique pour ne pas oublier de faire tes devoirs. Par exemple, le soir tu peux regarder ton carnet numérique et mettre tes manuels et tes cahiers dans ton sac et ça peut t'aider. J'espère que mes conseils te seront utiles.

## ΦP-11

Les conseils d'Astrapi pour une super rentrée

La rentrée c'est toujours stressant pour les écoliers. Pour surmonter le stress, il faut trouver les causes. Nous pouvons vous présenter l'article de notre magazine Astrapi pour ceux qui sont inquiets à l'idée de retourner à l'école.

Vous avez peur d'oublier tous? Ce n'est pas une catastrophe. On peut étudier en vacances, c'est une bonne opportunité pour se souvenir de tout au début de l'année scolaire. Pendant les vacances on peut consacrer un jour par deux semaines pour systématiser l'information la plus importante. En plus, on peut étudier une fois par mois avec un professeur privé, ce n'est pas beaucoup, mais cela aide vraiment, parce que vous pouvez mémoriser les bases des matières scolaires. Par exemple, mon frère a consacré la table de multiplication pendant toute l'année scolaire. En vacances il avait peur de l'oublier tous et chaque semaine il ouvrait son cahier et revisait par un nombre. Grâce à cela il a repris à l'école avec plaisir et sans avoir peur de répandre pendant les leçons de mathématiques.

J'espère que mon conseil sera utile pour vous et vous passerez une bonne rentrée!!!

Bonne chance!

### **ΦP-13**

Votre enfant oublie toutes les leçons et tous les cours? Astrapi a des conseils pour rassurer les élèves la veille de la rentrée des classes.

#### **\* POURQUOI J'OUBLIE?**

Il y a plusieurs raisons qui font que tu oublies tout. Par exemple le stress. Pour éviter cela prend une grande inspiration et expire doucement. Tout le monde est un peu stressé le premier jour des cours. Mais vois le bon côté des choses. Tu pourras, par exemple, revoir tes amis.

#### **\* BIEN DORMIR.**

Tu peux oublier des choses si tu as mal dormi. Alors, pense à te coucher pas trop tard. Tu peux même prendre une tisane avant d'aller dormir.

#### **\* BIEN MANGER.**

C'est super important de manger avant les cours. Par exemple manger un yaourt et boire un chocolat chaud. Avec un petit déjeuner dans le ventre tu seras plus concentré sur les leçons.

Maîtriser sa concentration c'est super important. Dans le futur il faudra que tu retiennes plein de choses. C'est pour cela qu'il faut apprendre à bien mémoriser maintenant.

### **ΦP-14**

#### **J'AI TROP DE LEÇONS!**

J'ai trop de leçons! C'est un souci bien connu par les élèves, mais parfois il est assez de bien

distribuer son temps et son énergie. Faire des études c'est la compétence la plus précieuse dans la vie. Nous apprenons tout au long de notre vie. C'est pourquoi la joie d'apprendre doit être développée dès la plus jeune âge.

**N'OUBLIES PAS DE TE RÉPOSER!**

Toutes les 30-50 minutes il est bien utile de faire une pause. Un jour j'étais épuisée par un devoir long et difficile, je ne pouvais plus rien comprendre, je faisais des erreurs stupides, alors j'ai pris mon temps et je suis allée dehors avec mon chien. Je ne l'ai promené que 15 minutes, mais je suis rentrée toute reposée et j'ai terminé vite tout le devoir.

**NE REMETS PAS À PLUS TARD!**

Faire les devoirs devrait commencer par les devoirs les plus difficiles. Plus on gaspille de l'énergie à des tâches simples, plus il est difficile de passer à des tâches complexes. Et quand tu termines un devoir difficile, tu peux obtenir des émotions positives te combler et rendre tous les autres exercices plus faciles pour toi.

### **ФР-15**

\_ \_J'oublie tout !\_

Les conseils d'Astrapi pour réduire la préoccupation, réveiller la mémoire et réussir à l'école.

1. Rentrez chez vos meilleurs amis - les livres.

Le moyen le plus pratique de lutte contre le stress c'est le combat avec sa cause. Si vous avez peur d'oublier quelque chose, il faut le répéter.

Avant la rentrée, ouvrez vos cahiers de l'année précédente et plongez-vous dans les sujets les plus compliqués pour vous. Par exemple, vous avez des difficultés avec la géographie. Dans ce cas vous pouvez trouver la carte mondiale dans votre manuel où sur Internet et consacrer un peu de temps pour mieux apprendre les capitales des pays. Et n'oubliez pas que New-York n'est pas la capitale des États-Unis[улыбаюсь]

2. Choisissez les outils les plus commodes pour répéter.

Souvent, juste avant la rentrée notre cerveau peut décider d'oublier tous les sujets des livres qu'on a lu en été. Bien sûr, nous ne pouvons pas relire tout ça. À ce moment les descriptions courtes des livres peuvent nous sauver. Là on peut trouver vite le sujet, les personnages, l'auteur des œuvres les plus connus. Pourtant, faites attention que les descriptions courtes ne doivent pas remplacer la lecture habituelle!

### **ФР-23**

**J'OUBLIE TOUT!**

Astrapi donne les conseils aux étudiants avant la rentrée.

**LES DANGERS DE CETTE PRÉOCCUPATION.**

Il ne faut pas penser que vous serez le pire dans la classe, que vous oubliez tout, car c'est très

dangereux pour votre auto-évaluation. Vous serez étonnés peut-ÊTRE, mais je vous assure, que tous les étudiants ont les MEMES peurs, surtout après les vacances, après deux mois de repos. Mais il faut savoir gérer les craintes. Alors, qu'est ce qu'on peut faire?

### LES CONSEILS PRATIQUES.

Premièrement, avant la rentrée il faut lire des livres. Cette activité est nécessaire pour votre mémoire.

Et enfin, quand les cours recommencent, n'oubliez pas, qu'il vaut mieux réviser les matières chaque jour, et non seulement avant les examens. La révision quotidienne ne prend pas beaucoup de temps, mais plus efficace. Par exemple pour apprendre les mots nouveaux FRANС(ХВОСТИК)АIS, il est assez de répéter quelques mots avant de s'endormir pendant 10 minutes chaque jour, au lieu d'apprendre 200 mots à la fois.

### LA SANTÉ PHYSIQUE EST AVANT TOUT.

Mais bien SÛR ces conseils ne décident pas tout. Pour le bon fonctionnement de la mémoire il faut dormir assez et manger équilibré.

### **ФР-25**

La rentrée: on imagine de nouveaux cahiers et stylos... et de nouveaux gens aussi! Si ces derniers font peur, cet article est à lire!

La socialisation à l'école est un domaine important, pourtant beaucoup d'enfants n'osent pas aller vers les autres. C'est pourquoi Astrapi propose des conseils pour "La rentrée sans peur":

D'où est-elle, cette peur?

"On va se moquer de moi"... Pour moins stresser, il faudrait être sûr en soi-même. Par exemple, si on choisissait des beaux vêtements, on se sentirait bien. Cela nous rend confiant, donc on fait connaissances plus facilement.

"Du bon temps et du printemps..."

On a approché, et après, de quoi parler? Par exemple, des matières inconnues ou des nouveaux professeurs, du repas à la cantine - peu importe! Quand même la conversation "de tout et de rien" pourrait aider à devenir des copains.

Les amis pour toute la vie...?

S'ils ne veulent pas bavarder, c'est normal! Ils peuvent avoir peur ou être timides. Il ne faudrait pas s'inquiéter trop, mais essayer avec les autres!

On va à l'école pour apprendre des choses, mais pour faire des amis aussi. Astrapi espère que ces conseils vous aident à trouver des vrais copains scolaires!

## **ΦP-26**

### \* LA RENTRÉE, UN PÉRIODE STRESSÉ

La rentrée c'est un période très stressé pour les enfants et leurs parents, quand tout le monde doit être prêt à travailler après les grandes vacances. Et toi? Si tu as du stress aussi, tu t'es bien adressé, le magazine Astrapi t'aidera à faire une super rentrée!

### \* J'OUBLIE TOUT !

Oublier tout ce que tu as étudié, c'est terrible! Si tu sens que tu as tout oublié, il y a quelques causes : stress, peur, ou tu as vraiment oublié quelques matériels scolaires. C'est important de savoir ton problème pour avoir encore du temps pour la résoudre, car cette préoccupation affecte ton estime. C'est la première partie de solution de ton problème.

### \* NOTRE SOLUTION

Si tu as oublié des matériels scolaires, essaie de trouver tes cahiers de l'année dernière pour réviser des thèmes étudiés. On te conseille de le faire deux semaines avant la rentrée. Quant à nous, nous avons choisi les jours de la semaine suivants: lundi, mercredi et vendredi pour mieux organiser la révision et les matières scolaires telles que les maths, le français et l'anglais. Si tu suis bien nos conseils, tu seras calme et bien préparé à la rentrée!

## **ΦP-30**

BONJOUR TOUS,

J'ai deux nouvelles pour vous: une mauvaise et une bonne. Commençons par la mauvaise. Les vacances sont finies. C'est triste. Mais la bonne nouvelle c'est que vous allez retrouver vos copains, vos profs et vos leçons. La veille de la rentrée scolaire je voudrais vous encourager.

Je sais qu'une des plus grandes préoccupations de tous les élèves c'est le nombre de cours et je sais que vous inquiète. Essayons tout d'abord de comprendre pourquoi? Tu grandis et la quantité de cours et le nombre de livres grandit avec toi.

ton cerveau se développe et il a besoin de plus en plus de connaissances.

Mais après l'été tu as perdu cette habitude de travailler beaucoup et tu t'inquiètes de ne pas pouvoir la retrouver.

Que faire? Te calmer d'abord! Tout ce que tu ressens est normal. Ensuite il faut s'organiser. Voir quels cours sont tous nouveaux pour toi. Peut-être il faut en parler avec tes camarades plus vieux que toi. Ils encourageront parce qu'ils ont déjà vécu la même situation que toi.

N'hésite pas à demander de l'aide à tes parents, à tes copains, aux profs. Et n'oublie pas que la fin de l'été ce n'est pas la fin du monde!

### **ΦP-33**

«Je n'ose pas aller vers les autres!»

° La cause ?

Pourquoi avons nous peur d'aller faire connaissance avec de nouvelles personnes le jour de la rentrée ? Le stress ? Effectivement, c'est une situation fréquente, particulièrement pour les nouveaux. Quand on arrive dans un nouvel établissement scolaire, non seulement on est stressé par le changement de routine, mais de plus la vue de groupe d'amis déjà formés peut rendre nerveux et ôter quelconque envie de sociabiliser, de peur d'être recalé.

° Un pour tous, tous pour un!

En effet, être bien entouré est très important. Seuls nos amis les plus proches savent tous les détails de notre vie. Par conséquent, ce sont les mieux placés pour nous aider et nous soutenir. Avec nos amis, nous partageons des moments inouïs.

° À L'AIDE!

Je pense que pour aller vers les gens le jour de la rentrée, il suffit de se vider la tête. Soit actif et sympathisant, raconte quelque chose de drôle pour faire bonne impression dès le premier dialogue.

De plus, il y aura toujours au moins une autre personne qui a le même problème que toi. Essaie de détecter les gens seuls et engage la conversation d'abord avec eux.

### **ΦP-35**

**TU N'OSSES PAS ALLER VERS LES AUTRES PENDANT LA RENTRÉE. EST-CE QUE TU DOIS MAÎTRISER TA PRÉOCCUPATION?**

Tu dois savoir que tes liens sociaux avec tes camarades de classe sont très importants pour ton avenir. En faisant des connaissances, tu trouves ta place dans la société. Selon des scientifiques, tes connaissances t'aident à comprendre les points de vue différentes et, par conséquent, mieux comprendre des gens.

**TU N'ES PAS SEUL QUI A PEUR**

La plupart de tes nouveaux camarades craint aussi de faire des connaissances, ils sont aussi des humains. Avec cette idée il est plus facile d'aller vers quelqu'un, donc n'hésites pas!

**FORMULES TON PEUR**

Pourquoi tu ne peux pas aller vers une personne? Tu crains de ne pas être aimé ou d'être ridicule? Mais tu as une grande classe et je suis sûre qu'il y a une seule personne en minimum qui va t'aimer.

Des actions risquées sont devenues les meilleures dans ma vie

Tous mes amies sont devenues les miennes à cause de mon courage, car j'ai proposé mon amitié à elles sans aucun peur, et maintenant nous sommes des meilleures amies.

### **ΦP-38**

#### J'OUBLIE TOUT!

Tu as peur de retourner à l'école, en oubliant tout? C'est important de se préparer à l'école à l'avance, sinon les jours d'école seront désagréables! Ne vous inquiétez pas, nous vous donnerons quelques conseils!

Trouver la cause de l'anxiété

Notamment, vous avez oublié tout. Pourquoi vous pensez ça? Vous avez oublié l'ambiance de l'école, vos professeurs et camarades de classe? Ou ne vous souvenez pas du matériel des cours passés? C'est très important de trouver la cause du souci.

Préparer-vous pour l'étude

Être plus productif. Commencer à tenir un journal. Vous pouvez planifier votre journée et ne rien oublier. Par exemple les courses, les devoirs. Aussi, en ajustez la routine quotidienne.

Ambiance scolaire

Avant la rentrée, se promener avec des amis, parler de l'école. Plus, vous pouvez également vous faire de nouveaux amis de votre école. Si vous craignez d'avoir oublié les informations des leçons, répétez les sujets les plus importants, revoyez vos plans de cours à l'avance, ainsi vous serez certainement prêt à étudier.

### **ΦP-50**

ON SAIT QUE DE NOS JOURS LA PLUPART D'ADOLESCENTS ONT DES DIFFICULTÉS À L'ÉCOLE. UN DES PROBLÈMES ACTUELS C'EST UN GRAND NOMBRE DE LEÇONS. ALORS, JE VOUDRAIS VOUS PRÉSENTER QUELQUES CONSEILS QUI VOUS AIDERONT À RÉUSSIR.

\* Est-ce que c'est une faute d'école?

Certains écoliers blâment l'école alors qu'ils ne savent pas comment gérer leur temps. C'est pourquoi vous devez être sûrs que vous manquez le temps même si vous l'organisez correctement. Vous pouvez acheter un agenda pour bien comprendre où vous perdez votre temps.

\* Le temps libre à l'école

Après chaque cours il y a quelques minutes pour se reposer. Utilisez-les pour faire quelque chose de plus important! Par exemple, pendant la récréation je fais souvent mes devoirs pour les jours suivants, cela m'aide beaucoup puisqu'il est très important d'utiliser chaque minute libre, surtout au lycée.

\* Un echec possible

Il y a des cas où mes conseils seront infructueux. Je pense qu'il est nécessaire de réfléchir de changer votre école pour avoir plus de temps pour faire les choses qui sont importantes pour vous. Peut-être vous faites ses études à l'école linguistique, mais vous préférez bien réussir en maths. Cherchez des écoles mathématiques, ça peut vous aider. Certainement, il est parfois difficile mais vous pouvez toujours essayer!

### **ΦP-61**

EST-CE QUE ÇA FAIT PEUR DE RETROUVER SES CAMARADES DE CLASSE ?

À la rentrée, les élèves retrouvent leur établissement après leurs vacances. Pour certains, il s'agit de la joie de revoir leurs camarades. Pour d'autres, c'est le moment assez anxiogène, qu'ils ne souhaitent pas revivre et peuvent perdre l'envie d'apprendre. Afin de l'éviter je vais vous expliquer comment faire pour ne pas avoir peur de retour à l'école.

#### RESTEZ VOUS-MÊME DANS CHAQUE SITUATION

Personne n'aime quand quelqu'un ment sur ce qu'il fait, sur lui-même. Il est plus agréable de communiquer avec quelqu'un en qui on a confiance. Si vous essayez d'être ce que vous n'êtes pas en réalité, cela affectera vos relations avec vos copains de classe. Si vous êtes inquiet de ne pas pouvoir établir de bons contacts avec les gens, la sincérité vous aidera toujours. Un de mes camarades ne nous a pas transmis la demande du professeur, tous sauf ce garçon sont venus en cours sans d'être préparés. Alors personne ne voulait être ami d'avec lui, heureusement, il s'est excusé après de nous.

#### CROYEZ EN VOUS!

Vous n'êtes pas sûr de vous, mais sachez que si vous croyez en vous, vous pouvez tout faire.

### **ΦP-64**

\_"JE N'OSE PAS ALLER VERS LES AUTRES !"\_

Beaucoup d'adolescents sont nerveux la veille de la rentrée, mais comment maîtriser ses émotions pour en profiter ?

#### LES CAUSES DE NOS SOUCIS

La peur de ne pas être accepté par la société est le sentiment que tous savent. On va parfois se sentir préoccupé par le fait qu'on peut devenir exclu, néanmoins se rendre compte de cette peur aide beaucoup à maîtriser ses pensées.

#### LE PREMIER ÉTAPE À SUIVRE POUR AVOIR UNE BONNE RENTRÉE

Prendre du temps pour toi la veille de la rentrée est le mieux que tu peux faire pour éviter le stress. Fait ce que tu aimes: joue aux jeux vidéo, regarde la télé pour te relaxer! Te préparer proprement est un échelon essentiel à gravir.

QU'ON PEUT FAIRE POUR TROUVER DES AMIS?

La rentrée est le temps où tu va rencontrer des élèves pour la première fois ! Si tu te sentes un peu mal à l'aise restant seule, tu peux essayer de commencer la conversation... Au début pose des questions simples (sur des films favoris, des livres, des jeux etc) pour trouver les gens avec des intérêts pareils. Sois bienveillant et tu passeras bien le temps !

## **ΦP-66**

LES TRACAS COMMUNICATIFS... A L'ECOLE!

Tu te sens mal à l'aise la veille de la rentrée - le moment le plus inoubliable dans la vie d'un jeune écolier? Tu ne crois pas que des autres enfants soient amicaux? Pas de problème!

POURQUOI JE DOIT COMMUNIQUER?

À l'école il est nécessaire d'étudier, d'enrichir tes connaissances. Mais... Jamais en solo! Rencontres les autres pour faire le processus d'éducation plus plaisant.

DES CONSEILS POUR LES TIMIDES

Imagine: tu n'es pas encerclé par tes copains. Chacun semble effrayant. Que faire pour stopper ça?

\* \_Jouer! \_Tu peux organiser un jeu avec tes camarades qui ne vont pas à ton école. Celui qui fait connaissance avec la plus grande quantité des enfants gagne!

\* \_Approcher des adultes! \_Si tu n'as pas peur de parler aux maîtresses, tu peux leur proposer d'organiser la leçon spécifique pour que chacun fasse connaissance avec des autres.

\* \_La force du Web. \_Si tu n'oses aller vers aucune personne pendant ton premier jour à l'école, tu pourras trouver ceux qui te semblaient sympas sur les réseaux sociaux.

\_Soyez braves, nos petits amis! Les élèves ne mordent pas! \_

## **ΦP-71**

Comment gérer son temps libre à l'école pour ne pas toujours être raplapla ?

Aujourd'hui, il y a tant d'élèves qui sont stressés la veille de la rentrée. Ils disent tout le temps qu'ils ont trop de leçons, trop de devoirs à faire, trop de choses à apprendre... Leur emploi du temps est vraiment chargé ! Voilà les conseils pour les aider.

**GARDE TES PRIORITÉS !**

Pour ne pas être lessivé pendant les semaines scolaires il est nécessaire d'être capable de placer les tâches à faire sur une échelle de priorités. L'école et les devoirs, ce sont les choses primordiales - n'oublie pas cela !

**LE REPOS, C'EST SACRÉ !**

Passer les semaines entières dans la chambre, le nez au devoir - cela ne va mener à rien! Il faut savoir faire des pauses. Notre cerveau a besoin de repos. La surcharge est aussi néfaste pour la santé physique que pour la santé mentale. Si on ne fait pas de relâche, on a des

difficultés à se concentrer, on se sent mal. À quoi bon? C'est pourquoi tu peux consacrer un jour à ton repos sans penser au devoir.

### TRAVAILLE RÉGULIÈREMENT !

Le dernier, c'est de travailler chaque jour, et petit à petit tu réussis !

#### **ΦP-73**

Les conseils d'Astrapi pour une super rentrée

C'est bientôt la Rentrée, mais vous n'avez pas envie de retourner à l'école. Que faire? Il s'avère que de nombreux enfants ont rencontré ce problème et ont écrit à ce sujet à la rédaction de notre magazine. Dans cette article, nous vous dirons quoi faire si vous avez des difficultés à reprendre vos études.

"J'ai trop de leçons!"

Ce problème inquiète le plus grand nombre d'écoliers dans le monde avant le début de l'année scolaire. Nous vous offrons quelques conseils qui vous aideront à le résoudre. Les voici:

# Maîtrisez cette préoccupation.

Par exemple, vous refusez d'accepter que l'école vous soit nécessaire pour acquérir les connaissances importantes. Vous devriez comprendre que tout ce qui est enseigné à l'école sera certainement utile pour vous à l'avenir. Si vous ne soulagez pas vous de cette peur, vous obliger à étudier peut provoquer des associations négatives avec l'acquisition de connaissances et une méfiance envers ceux qui vous souhaitent le meilleur en vous forçant à apprendre.

# Regardez avec un autre regard sur l'état des choses.

Ainsi, vous ressentez des émotions négatives par rapport aux activités scolaires. Dites-vous que vous avez peut-être tort. Cela vous fera mieux réfléchir à ce que signifie étudier dans votre vie et vous aidera à reconsidérer votre position pessimiste. L'étude prendra dans votre esprit un sens complètement différent.

# Convainquez-vous que l'apprentissage est la responsabilité de chacun.

Vos parents sont payés pour le travail, non? Plus ils travaillent, plus ils ont d'argent. Cela se produit également avec l'étude: mieux vous essayez, plus vous obtenez de notes en école. Le travail est la responsabilité de chacun adulte. Imaginez ce que ce serait si tout le monde cessait travailler. Donc, vous devez comprendre que le non-respect des responsabilités cause beaucoup de problèmes.

Après tout, détendez-vous et profitez des derniers jours de vacances! Les bons souvenirs sont un excellent soutien dans les moments difficiles.

#### **ΦP-78**

## Les mini-conseils d'Astrapi pour mieux s'intégrer dans le milieu scolaire

### L'importance de la socialisation

Il est souvent difficile de se faire accepter dans un nouvel établissement scolaire : ce milieu foisonne des individus pratiquant le bizutage et le racquetage auprès des nouveau-venu(e)s. Beaucoup d'adolescents baissent les bras, laissent faire, replient sur eux-mêmes à force de subir des moqueries à longueur de la journée.

Dans la plupart des cas l'expérience traumatisante de ce genre influence la perception du nouvel environnement et suscite l'appréhension et le malaise. Pour t'aider à résoudre tes problèmes de socialisation, je vais te donner quelques conseils - il en va, en outre, de ton bien-être général et de ta réussite dans la vie adulte.

### Surmonter sa peur

Tu piques un fard chaque fois que tu entames la conversation ? Tu détestes les "blancs" gênants au milieu d'un échange ? Si tu te retrouves dans de telles situations sans pouvoir dire un traître mot à ton interlocuteur, je te conseille de te parler à toi-même devant le miroir : de cette manière, tu pourrais à la fois travailler ta diction et apprendre à accepter ton physique. Pour s'ouvrir au monde extérieur, il faut d'abord s'accepter et aller de l'avant.

### **ΦP-79**

Vous sentez-vous mal à l'aise le premier septembre? c'est tout à fait normal! Mais pour éviter ce problème qui inquiète des milliers d'élèves chaque année le journal Astrapi est là pour vous aider.

"Je n'ose pas aller chez les autres"...une phrase banale quand on est nouveau à l'école, et donc quelles sont les solutions?

Le soir, avant de dîner, prépare tes affaires:

Pour moins stresser le jour de la rentrée, je te conseille vivement de préparer ton sac, remplis-le avec des cahiers, des livres, des stylos ton emploi du temps et surtout n'oublies pas ton repas fait maison, c'est très important.

Bien se reposer la veille:

Cette date est cruciale, après avoir préparé tes affaires et dégusté ton dîner, détends-toi. À la place de prendre une douche comme d'habitude prends un bain chaud, allonges-toi, prolonges ton moment de détente et profite de tes derniers moments libres. Par exemple, fais un masque pour le visage, utilises des crèmes et prépare-toi à dormir plus tôt.

C'est en te relaxant que tu seras moins stressé, tu pourras dépasser tes peurs, communiquer avec les autres élèves et passer une rentrée idéale.

### **ΦP-85**

LES CONSEILS D'ASTRAPI POUR SE METTRE À  
L'AISE AVANT LA RENTRÉE

Tu es inquiet à l'idée de retourner à l'école à cause d'une immense quantité de leçons? Tu crains de ne pas avoir du temps libre pour réaliser d'autres tâches (lire, faire de la musique, etc.)? Pour t'assurer Astrapi propose quelques recommandations pour que tu apprennes à gérer ton temps.

Le manque du temps est une préoccupation très répandue parmi les jeunes et il faut qu'on la maîtrise à l'école, car à l'université les cours deviendront plus compliqués et fréquents.

Tout d'abord, FAIS UN PLAN DE TA ROUTINE

Il y a plein de moyens de planification du jour: on peut tenir un journal, noter les projets dans un agenda, faire des notes dans le portable... L'objectif de la planification est d'ordonner toutes les tâches à effectuer.

Puis, DIVERSIFIE TON QUOTIDIEN

Relever de nouveaux défis (par exemple, il est possible de s'engager aux associations bénévoles), lancer des projets qui t'intéressent, tout cela te permettrait de sortir de ta zone de confort et de te détendre.

En conclusion on ne saurait trop dire qu'il ne faut pas percevoir l'excès de leçons comme quelque chose de terrible, mais il faut comprendre que l'éducation est une partie importante de notre vie et qu'on apprend à tout âge.

## **ΦP-89**

Nos vies sont pleines d'événements importants dont les gens se sentent très nerveux à la veille. Pour les écoliers un tel événement est la rentrée. Pour beaucoup d'enfants qui ne sont pas préparés pour le stress le problème le plus grand est ce qu'ils oublient tout. Notre magazine Astrapi a préparé quelques conseils pour eux.

Faites l'horaire.

Quand on est stressé c'est presque impossible à penser à tous les affaires, mais si on fait l'horaire, on pourra se concentrer à ce que est plus important, car tout est pré-écrit.

Préparez-vous à l'avant.

Si vous connaissez que vous serez stressés à la veille, vous devriez vous préparer à l'avant. Cela vous permet de rester calme que tous vos choses sont dans votre cartable.

Soyez attentifs.

Pendant la rentrée il y a beaucoup de gens qui courent, parlent, alors font tout pour vous distraire. Dans tel endroit c'est très facile à oublier où on a mis le cartable ou le stylo, donc ne jetez pas vos choses n'importe où.

Notre rédaction espère que ces conseils aident les écoliers qui lisent ce magazine à vaincre le stress et ne pas avoir peur de retourner à l'école.

## **ΦP-91**

### LES CONSEILS POUR UNE RENTRÉE IDEALE

Il n'est pas étonnant que toutes les rentrées sont les situations stressantes même si on va à l'école depuis longtemps. D'habitude les étudiants ont peur d'une enorme quantité des cours et d'une absence du temps libre. C'est une question importante et il faut se demander: "Que faire pour ne pas avoir peur de cela?"

- ESSAYES DE NE PAS PERDRE SON TEMPS

Tu as beaucoup de cours tous les jours? Essayes de ne pas rêver pendant que tu fais tes devoirs. Concentres-toi pour les faire plus vite et tu pourras te deteindre le reste de soir.

-N'OUBLIES PAS DE SE RELAXER

Tu est fatigué(e) après l'école? Relaxes un peut quand tu reviens chez toi ( écoute de la musique, regardes le film, etc) et respectes ton sommeil, suis le régime.

-CELA VA REVENIR DANS LA FUTURE.

Tout les connaissances que tu obtiens ne sont que pour ton meilleur futur, ils te permettront te connaitre bien en tel ou tel domaine et tu seras un bon spécialiste.

Parfois ils est difficile de travailler beaucoup. Mais il faut trouver les forces pour le faire pour que tout soit bien dans la futur.

## **ΦP-97**

La probleme de la rentree.

Presque au fin de grandes vacances beaucoup d'Ecoliers comprennent que la rentree s'approche. Certains sont tres content, mail il y a les personnes timides qui n'osent pas aller vers les autres.Ce sont les eleves peu sociaux et parfois les "intellos". Ils ne trouvent pas ce probleme tres dangereux et c'est dommage. Si on ne peut pas communiquer avec les hommes, on aura beaucoup de situations mauvaises dans l'avenir.

Si tu es timide...

Si tu es timide toujours, tu n'obtiendras jamais de succes et n'auras jamais de vie normale dans la societe, parce que vivre dans la societe c'est toujours parler, communiquer, (se) presenter A quelq'un. Par exemple, moi, quand j'Etai mail sociale je ne pouvais pas dire mon avis ou parler de mes problemes, voila pourquoi je me sentais mal a l'aise a l'ecole.

Et qu'est-ce qu'on doit faire pour vaincre son defaut?

Premierement, il ne faut pas rester dans son coin! Essaie de te faire des amis, cherche les memes gouts, parle de themes interessantes.Bref, tu dois communiquer avec les autres. Encore il faut comprendre si tu as des bons rapports avec tes camarades de classe. Si non, tu dois les ameliorer avec les parent et le maitre de classe. Selon moi, il vaut mieux si tu ne

puisse pas de le résoudre toi-même. Et enfin tu peux, alors, t'entraîner de parler comme l'orateur. C'est un aspect très important dans ce problème.

Votre vie

Voilà, c'est tout les conseils d'Astrapi. Écrivez à nous, si ceux-ci aident vous à être plus sociale. Nous attendons vos réponses!

### **ΦP-98**

"J'oublie tout!"

Les mini-conseils d'Astrapi pour ne pas te perdre si tu as oublié tout.

-Se calmer

Avant tout, il faut te relaxer pour enlever le stress causé par l'oubli des connaissances données à l'école. Si ton cerveau est calme, les informations nécessaires te viendront plus vite à l'esprit. Pour combattre le stress, bois du thé herbal, regarde la télé, joue avec tes copains ou bien couche-toi plus tôt car le sommeil est sans doute le meilleur remède contre l'angoisse!

-N'hésite pas à demander de l'aide à l'autrui

Même si tu n'as pas réussi à te souvenir de matériels, il n'est pas temps de te désespérer! Tu peux t'adresser à ton copain ou ta copine pour qu'ils t'aident au cours des leçons. Savoir demander de l'aide est indispensable parce que ce savoir-faire t'aidera au futur à te débrouiller de n'importe quelle situation!

-Réviser les matériels

Le conseil le plus évident et le plus banal est de réviser les informations déjà connues, mais on ne doit pas réviser tout. Il te suffit de lire les matériels les plus essentiels afin de te souvenir peu à peu les informations restées.