



TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Optimise
tes périodes d'études**

IMPORTANT

Varie tes stratégies d'études

Savais-tu que 24 heures après avoir ...

- ☑ Lu = **on retient 10 %** de l'information.
- ☑ Écouté = **on retient 20 %** de l'information.
- ☑ Vu = **on retient 30 %** de l'information.
- ☑ Dit ou récité = **on retient 80 %** de l'information.
- ☑ Fait l'expérience = **on retient 90 %** de l'information.

LA BOÎTE À OUTILS

- ☑ Trucs pour mieux étudier : [Clique ici](#)
- ☑ 3 stratégies d'études : [Clique ici](#)
- ☑ Pour ne rien oublier : « [To Do List](#) »
- ☑ Préparation des examens : [Clique ici](#)
- ☑ Calendrier de [novembre](#) et de [décembre](#) pour bien planifier tes dernières semaines.

Lien image

TES RESPONSABILITÉS

Utilise une méthode efficace pour t'aider à structurer la matière à l'étude :

La méthode **SQ4R** :

- ✓ **S**urvole : Prends connaissance rapidement de l'ensemble de la matière à l'étude.
- ✓ **Q**uestionne : Sois actif(ve) et formule des questions sur la matière. Le couple *question/réponse* est l'une des meilleures façons d'apprendre.
- ✓ **R**elis : Relis attentivement la matière en notant et en soulignant les éléments importants. Identifie tes incompréhensions et consulte ta ou ton professeur, au besoin.
- ✓ **R**estructure : Assimile la matière en dégagant l'essentiel à l'aide de tableaux, de résumés, de schémas, de concept, etc.
- ✓ **R**écite : Maîtrise les connaissances acquises en les récitant : question/réponse, lecture à voix haute, explication à quelqu'un d'autre, etc.
- ✓ **R**évisé : Dernier survol des notes de cours en variant l'ordre d'apprentissage des notions.

**Les API peuvent te soutenir dans la planification de ta fin de session.
Clique ici pour en savoir davantage sur les services qui te sont offerts
et/ou pour prendre un rendez-vous en ligne.**