

## TON DÉFI CETTE SEMAINE

**Sois présent(e) à tes cours de corps et d'esprit**

### IMPORTANT



Trente minutes après avoir suivi un cours, on retient environ 50 % de la matière. Le lendemain, ce pourcentage diminue grandement.

#### Il est donc important de :

- Développer des bonnes techniques de prise de notes et de lecture.
- Réviser la matière au fur et à mesure dans tes périodes d'études pour maximiser et intégrer tes apprentissages.

### LA BOÎTE À OUTILS

- Complète ton calendrier session : [Clique ici](#)
- Capsule concentration : [Clique ici](#)
- Besoin de clarifier ton objectif d'études pour mieux voir le sens de tes cours? Prends rendez-vous en orientation : [Clique ici](#)

### TES RESPONSABILITÉS

- ☑ **Assiste à tous tes cours**, c'est primordial pour ta réussite scolaire;
- ☑ En cas d'absence, tu es responsable **d'aller chercher** les informations manquées auprès de tes collègues de classe ou de rencontrer tes professeur(e)s.
- ☑ **Participe activement** à tes cours en posant tes questions et en prenant de bonnes notes; c'est le meilleur moyen de faire des apprentissages en profondeur.
- ☑ **Porte attention** aux indices fournis lors des exposés magistraux concernant les points importants (ex. : en résumé, à retenir, répétitions fréquentes ou changement d'intonation).
- ☑ **Relis tes notes** de cours dans les 24 heures suivant ton cours pour faciliter la mémorisation et l'intégration. Tu peux le faire en groupe, cela te permettra de valider ta compréhension de la matière et de cibler les points essentiels à intégrer.
- ☑ **Complète** tes notes de cours par des exemples afin de faire plus facilement des liens avec la matière lors de ton étude.

Les API peuvent te soutenir dans la réussite de tes études.  
[Clique ici](#) pour en savoir davantage sur les services qui te sont offerts  
et/ou pour prendre un rendez-vous en ligne.