



[Lien image](#)

TON DÉFI CETTE SEMAINE

Développe des **techniques d'études efficaces** pour mieux te **préparer aux évaluations**

IMPORTANT

- ❖ Confirme ton choix de cours et d'inscription pour ta prochaine session sur ton Omnivox.
- ❖ Période de changement de programme : **Date limite 1^{er} mars** sur le site du [SRACQ](#).
- ❖ Cours d'été : 3 éléments à savoir : [Clique ici](#).

LA BOÎTE À OUTILS

- ❖ Trucs pour bien étudier : [Clique ici](#)
- ❖ Affiche 3 stratégies d'études [Clique ici](#)
- ❖ Tu reçois le soutien des Services adaptés ? Il est temps de planifier tes demandes d'examens pour réserver ta place dans les délais. Si tu as besoin d'aide à ce sujet, contacte par MIO : Examens, Services adaptés.
- ❖ Les évaluations te font vivre du stress avec lequel tu as de la difficulté à composer ? Voici un signet rempli de trucs pour t'aider : [Clique ici](#)

TES RESPONSABILITÉS

- ☑ **Prépare tes évaluations** à l'avance en t'assurant de bien connaître la matière à l'étude, le type d'évaluation et de questions ainsi que la pondération allouée;
- ☑ Survole rapidement la matière pour **estimer le temps d'études** requis et identifie les notions qui nécessitent des éclaircissements auprès de tes collègues ou de tes professeurs;
- ☑ **Prévois plusieurs périodes d'études** échelonnées sur quelques jours parce que la mémoire a besoin de répétition. Le cerveau est comme un muscle; plus il est sollicité plus il devient efficace;
- ☑ **Alterne tes matières** dans tes périodes d'études pour optimiser leur intégration et maintenir un niveau optimal de concentration;
- ☑ **Varie tes stratégies d'études** pour stimuler à la fois ta mémoire visuelle et verbale et solliciter plusieurs sens (ex. : Schéma, fiche de lecture, résumé, étude en groupe, questionnement, lecture à haute voix, étude en marchant, etc.);
- ☑ **Choisis un lieu** d'études propice à l'apprentissage, calme et sans distraction;
- ☑ Il est normal de **ressentir un stress** lors des premières évaluations. Un niveau minimal de stress est nécessaire pour bien performer; c'est un peu comme l'adrénaline chez le sportif. Il faut savoir doser puisqu'un trop grand stress peut entraîner des effets négatifs.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

[Clique ici](#) pour en savoir davantage et pour prendre un rendez-vous ou présente-toi au Carrefour conseil, local C-378.