**Guide d’étude**

**C:\Users\beauregardy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\T05WJBC6\MC900282588[1].wmf**

**Organise ton environnement de travail**

|  |  |
| --- | --- |
| **Seul** | **En groupe** |
| * Assure-toi d’avoir une table dégagée et bien éclairée. * Évite les distractions (fenêtre, chiens, TV, etc.). * Reste concentré, avec ou sans musique. * Évite les réseaux sociaux (**Facebook**, courriels, SMS, **Twitter**, etc.). * Utilise internet pour rechercher des notions incomprises (ne tombe pas dans le piège des réseaux sociaux🕱). * Apporte une bouteille d’eau (pour t’hydrater). | * Ayez un objectif commun : étudier!! * Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangés. * Apportez vos notes de cours. * Préparez-vous à la rencontre de groupe. * Fixez-vous des objectifs. * Planifiez les dates de rencontres à l’avance (ex. les vendredis à 19h). |

**C:\Users\beauregardy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V0PFL94A\MC900195320[1].wmf**

**Organise ton agenda**

* Choisis un format que tu es certain d’utiliser :
  + Agenda papier de l’école (une page par semaine).
  + Agenda fait maison par mois (une page par mois).
  + Agenda informatique (outlook, icalendrier, etc.).
    - Mets-toi des alarmes pour te faire rappeler tes échéanciers.
* Utilise un calendrier à la maison (dans ta chambre, sur le frigo) pour avoir une vision globale des échéances à venir.
* Réécris ton horaire dans ton agenda, période par période, tous les jours (ex. : 1re période : Français).
* Inscris les examens, devoirs, laboratoires, travaux à remettre, période d’étude (et lecture) à la maison, matériel à apporter, etc.
* Utilise un code de couleurs : examens en jaune, travaux à remettre en vert, devoir en rose, etc.
* \*Consulte **régulièrement** ton agenda.\*

**C:\Users\beauregardy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V0PFL94A\MC900356881[1].wmf**

**Organise ton temps**

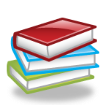
* Ton temps d’étude doit être de qualité : concentration!!!
* Étudie ou travaille de 15 à 30 minutes / jour / matière de la journée.
* Privilégie plusieurs petites séances, plutôt que de grosses séances laborieuses.
* Prévois des pauses aux 30-45 minutes (collation, toilette, dégourdissement, étirement, etc.)
* Après ta période d’étude, fais quelque chose que tu aimes. Idéalement, quelque chose qui te fait bouger.
* Répartis l’étude d’un examen sur plusieurs jours.
  + Ne pas seulement étudier la veille d’un examen (4h d’étude la veille d’un intra).
* \***Dors au moins huit (8) heures**. Les connexions faites par l’apprentissage de nouvelles matières se réactivent pendant le sommeil. \*
  + Évite d’étudier la nuit.

**Organise tes notes de cours**

* Tes notes de cours doivent être propres. Recopie tes notes de cours au besoin.
  + Taper tes notes à l’ordinateur avec ***Word*** ou ***OneNote*** peut être une bonne façon.
* Mets de la couleur dans tes notes. Cela aide à mieux voir les points importants.
* Mets des titres pour séparer tes sections de notes
* Fais des flèches⇦, encercle, surligne, rends tes notes agréables à regarder.
* Fais des liens avec ce que tu connais déjà (écris ces liens dans la marge).
* Fais des dessins et/ou des tableaux résumés pertinents qui résument la matière.
  + Utilise des organisateurs graphiques : diagrammes, schémas, tableaux comparatifs...

**C:\Users\beauregardy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ABQJFKON\MC900229685[1].wmfOrganise ta mémoire**

* Fais des liens avec tes connaissances antérieures.
* Construis-toi des tests / quizs de 4-6 questions 1, 2, 3, … jours après l’apprentissage de nouvelle matière. Plus tu te le rappelles, plus tu vas t’en souvenir.
  + Kahoot, Socrative, Google form
* Recopie tes notes.
* Répète à haute voix.
* Demande à tes parents /frères / sœurs / amis de te poser des questions.
* **Enseigne à** tes parents /frères / sœurs / amis ce que tu as appris.
* Fais des tableaux résumés / organigrammes pour organiser tes idées.
* Utilise des acronymes : ADEK (vitamines A, D, E et K sont liposolubles).
* Enregistre-toi en train de dire tes notes et s’écouter.
* Fais une chanson avec tes notes de cours.
* Répète, répète, répète, répète …

****

**Trucs de lecture**

* Garde toujours en tête ton objectif de lecture ou les informations que tu cherches.
  + Pour éviter d’oublier ton objectif, écris-le et garde-le à la vue.
  + Prends en note les informations en lien avec ton objectif de lecture.
* Fais ressortir et organise (diagramme, tableau, schéma…) les éléments pertinents et élimine ceux qui ne répondent pas à tes besoins.
* Utilise l’annotation ou les «post-it» :
  + Utilise des symboles ou abréviations efficaces.
  + Choisis des couleurs qui seraient associées à des éléments du texte.
  + Fais des accolades et écris des mots-clés dans la marge.