**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.

**![C:\Users\beauregardy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YQ12G2KZ\MC900441732[1].png]()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].wmf]()Organise 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 …

**![C:\Users\beauregardy\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\ABQJFKON\MC900434810[1].png]()**

**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.