

* Préparation * * aux examens *

Trucs pour bien étudier
Une présentation du Centre d'aide à la réussite



Répétez, répétez,
répétez !

Pour être mémorisée, une
notion doit être répétée
souvent. C'est comme
retrouver son chemin dans
une forêt. Plus on passe
souvent par le même chemin,
plus on le retrouvera
facilement !

C'est prouvé: laisser
quelques jours entre les
séances d'étude est plus
efficace que d'étudier en
bloc la veille de l'examen !

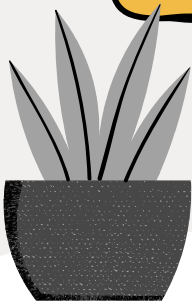
2

L'effet
d'espacement

3

Faites des
pauses

Votre cerveau est comme la
batterie d'un téléphone: il a besoin
d'être rechargé ! Essayez de faire
25 minutes d'étude, puis prenez 5
minutes de pause. Profitez-en pour
bouger, vous étirer, prendre l'air...
loin des écrans !

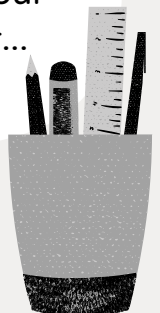


Voici quelques façons d'étudier:

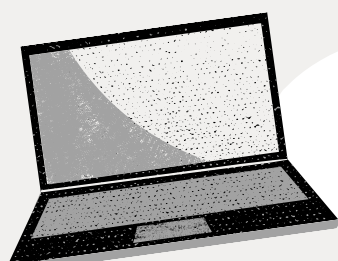
- Créer des tableaux
- Faire des schémas, des cartes mentales
- Utiliser des cartes éclair
- Organiser une séance d'étude entre amis
- Essayer de créer des questions d'examen
- Expliquer la matière à votre mère, votre chat, vos plantes !

4

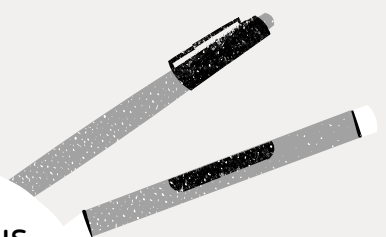
Variez les techniques
d'étude



Prêts ?



La veille de l'examen, couchez-vous
tôt, mangez bien et relaxez !



Pour d'autres trucs:

car@ithq.qc.ca

