

ES-TU EN ÉQUILIBRE

Voici un petit aide-mémoire afin de bien te préparer et réussir aux périodes d'examen!

Quelques informations de base

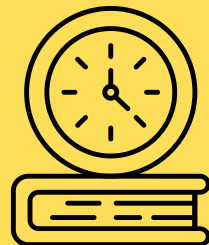
PRÉPARE-TOI À L'AVANCE

ATTENTION DE NE PAS TRAVAILLER PLUS DE 17 HEURES

UTILISER TOUTES TES PÉRIODES D'ÉTUDE À L'ÉCOLE!

Avant les examens

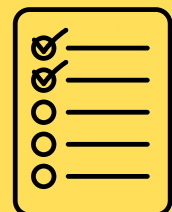
Informe ton employeur, si nécessaire, des dates de tes examens et du temps dont tu as besoin pour t'y préparer! Regarde avec lui pour alléger ton horaire de travail dans les périodes d'examens. N'oublie pas qu'avant tout tu es un étudiant, c'est ça ton vrai travail!



Diminue tes heures de travail pendant la période d'examens et en tout temps, travaille **MAXIMUM 17 heures** par semaine (10 heures du lundi au vendredi).

Fais-toi un plan de match avec tes examens:

1. Répartis le temps d'étude sur plusieurs jours.
2. Regroupe toutes les infos en lien avec l'examen au même endroit.
3. Demande l'aide de tes enseignants si tu ne comprends pas certaines parties de l'examen à l'étude ou s'il y a des parties plus difficiles.
4. **PRENDS-TOI À L'AVANCE.**



ES-TU EN ÉQUILIBRE

Voici un petit aide-mémoire afin de bien te préparer et réussir aux périodes d'examen!

Planifie ta journée!



15 minutes
de marche



45 minutes
d'étude
intensive



15 minutes
de pause



2 minutes
d'étirements



45 minutes
d'étude
intensive

Répète autant que nécessaire.

Mange de bons repas.

Accorde-toi des moments récompenses.

Dors bien
(+ ou - 8hres).

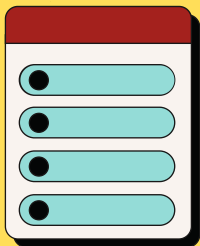
Pendant les examens

RELAXE ET RESPIRE! Cela t'aidera à contrôler ton anxiété. Quand tu sens la tension monter, prends quelques secondes et concentre-toi sur ta respiration.



Questions à développement

1. Lis bien la question jusqu'au bout.
2. Souligne les mots clés et analyse la question.
3. Organise ta pensée et fais-toi un court plan.
4. N'oublie pas de garder du temps pour la correction.



Questions à choix multiples

1. Lis bien la question jusqu'au bout avant de lire les réponses.
2. Réponds aux questions les plus faciles en premier. Garde les plus difficiles pour la fin.
3. Lorsque plusieurs réponses te semblent probables, choisis celle qui te semble la plus vraisemblable. Vas par élimination!
4. Garde-toi du temps pour réviser à la fin.