

Trucs et stratégies du métier d'étudiant

L'agenda

L'agenda papier ou électronique est un ami précieux! Tout doit y être inscrit: devoirs, dates d'examens, activités à venir, travaux à faire, etc.

- 1- Note tout ce qui doit être fait (examen, travaux, exposés, etc.).
- 2- Planifie le temps d'étude en vue d'un examen (bloque des temps spécifiques dans ton agenda).
- 3- Vérifie fréquemment si les tâches sont faites.
- 4- Répartis ton étude ou la réalisation de tes travaux sur plusieurs jours.
- 5- Transporte ton agenda partout (école et maison) il t'évitera des oublis.

Cibler les priorités

Parfois, on a l'impression que tout est urgent! Être capable d'identifier les tâches à faire sur un échelle de priorités est un art mais te permettra de faire les choses à temps et sans être stressé (e).

- 1- Accorde plus de temps aux matières pour lesquelles tu as plus de difficulté ou qui sont les plus longues.
- 2- Établis un plan de travail en définissant tes priorités. Tu peux utiliser un code de couleur pour être encore plus organisé (e).
- 3- Commence par les travaux dont la date est la plus proche.
- 4- Travaille par petites périodes (15 minutes par tâche et une pause entre chacune d'elles) : technique POMODORO.
- 5- Fais un peu d'études à chaque soir et n'attends pas à la dernière minute.
- 6- Commence à l'avance un travail long ou l'étude d'un examen.
- 7- Priorise l'école et non les voleurs de temps (jeux vidéos, cellulaire, etc.).

Trucs et stratégies du métier d'étudiant

Trucs d'études

Étudier c'est prendre le temps de comprendre et d'intégrer ce qu'on a vu en classe. Pour y arriver, il faut se donner les moyens de retenir ce qu'on a appris. Voici plein de trucs que tu peux utiliser.

- 1- Résume la matière dans tes mots et de vive voix.
- 2- Étudie tous les soirs, 30 minutes environ.
- 3- Révise les examens la veille de leur tenue.
- 4- Étudie avec tes amis (c'est plus agréable et moins lourd).
- 5- Prends efficacement des notes en classe (tu peux même les réécrire à la maison en organisant mieux le contenu).
- 6- Pense aux questions qui pourraient se retrouver dans l'examen.
- 7- Évite d'étudier dans ton lit, mets ton cellulaire en mode "Ne pas déranger" et éteins la télévision.
- 8- Essaie de ne pas trop manger avec ton étude, ça endort!
- 9- Fais une activité sportive avant de réviser, ça t'aidera avec la concentration.
- 10- Dors au moins neuf heures la veille d'un examen. Tu seras frais et dispo pour ton test.
- 11- Si tu as des problèmes ou que tu ne comprends pas bien, vas en parler avec ton professeur.
- 12- Relis plusieurs fois la matière à apprendre et demande à quelqu'un de te poser des questions de révision.
- 13- Fais comme si c'était toi le professeur qui enseigne la matière, explique-la à quelqu'un ou devant ton miroir!
- 14- Pour t'aider, tu peux consulter les sites internet en lien avec ton étude (Alloprofs, Netmath, etc.).
- 15- Diversifie les méthodes: lire, noter, résumer, dire à haute voix.
- 16- Utilise la méthode POMODORO: 25 minutes d'études non-stop, 5 minutes de pause (faire ça 4 fois puis prendre une pause et recommencer le lendemain).
- 17- Se créer un système de récompense (ex: si j'étudie une heure, je peux jouer à la console de jeux ce soir).

C'est un coffre à outils. Prends ce dont tu as besoin!

Trucs et stratégies du métier d'étudiant

Autres trucs

Il y a plein d'autres trucs intéressants! En voici quelques-uns.

- 1- Organise bien tes cartables. Ce sera plus facile de t'y retrouver et tu perdras moins de temps!
- 2- Organise ton espace de travail et d'étude.
- 3- Écoute de la musique qui n'est pas une source de distraction.
- 4- Assure-toi qu'il y ait assez de lumière.
- 5- Dors suffisamment.
- 6- Sois présent à tous tes cours.
- 7- Vas aux périodes de récupération lorsque tu en as besoin.
- 8- Utilise le temps de transport pour étudier ou réviser.
- 9- Dis NON aux invitations lors de la période d'examen.
- 10- Demande à tes employeurs de te donner des congés pour étudier lors des périodes d'examen.

