

EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES

Bien me nourrir et faire de l'exercice!



Participer aux récupérations et étudier avec un ami



Classer les sujets d'étude en ordre de priorité



Trouver des questions sur internet et m'exercer



Répondre à des questions à voix haute



Refaire certains devoirs ou exercices



Bien dormir



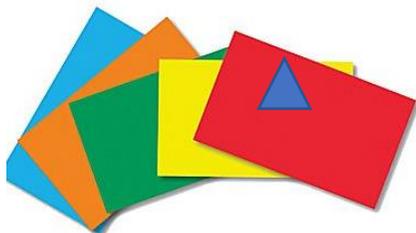
Étudier plus souvent, mais moins longtemps



Faire une synthèse de mes apprentissages et faire des associations mot-image



Me créer des cartes éclair



Limiter les activités stimulantes avant de dormir



M'entraîner avec autant de tests que possible



Faire un calendrier d'étude et le respecter



Me trouver des exemples OUI et NON du sujet à l'étude



Croire que mes erreurs peuvent m'aider à apprendre



Cocher ce qui est fait pour planifier ce qui reste à faire



Croire qu'avec la pratique et l'effort, je peux être meilleur



Me fixer des objectifs et m'efforcer de les atteindre



EXEMPLES DE PRATIQUES À ÉVITER

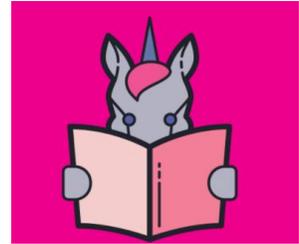
Ignorer ce qui reste à faire



Répéter dans ma tête sans jamais le faire à voix haute



Seulement lire ou relire mes notes et surligner



Étudier toute la nuit la veille d'un examen



Étudier à la dernière minute



Manger de la malbouffe tout le temps



Jouer à des jeux toute la nuit



Étudier seul, sans demander d'aide si j'en ai besoin



Faire un peu tout en même temps, sans prioriser



Ne pas consulter mon agenda ou mon calendrier d'étude



Attendre que les autres me donnent des exercices



Rester les yeux sur mon cellulaire trop longtemps juste avant de dormir



Éviter les exercices en ayant peur de faire des erreurs



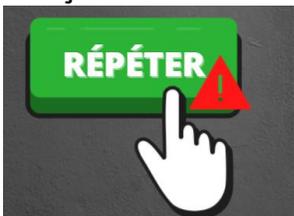
Croire que je ne peux pas gérer les échéances



Attendre que les autres organisent mon plan d'étude



Faire toujours la même chose, même si ça ne fonctionne pas



Rien essayer et toujours dire « Je ne sais pas quoi faire »



Croire que les nouvelles stratégies sont pour les autres

