



# **Coffre à outils de l'élève**

Comment étudier  
efficacement

---

- Choisi un lieu de travail tranquille pour y faire uniquement tes devoirs et tes leçons.

Ex: bureau, table de la cuisine (assois-toi à une autre place que celle où tu as l'habitude de manger). Évite de faire tes devoirs dans ta chambre.

- Ferme ton cellulaire et laisse-le dans une autre pièce.

Ne le consulte pas tant que tu n'as pas terminé l'ensemble de ton travail.

- Élimine les sources de distraction

Ex : musique\* (sauf instrumentale), amis, télévision, frères et sœurs, etc.

Ne sois pas gêné de demander à ne pas être dérangé.

# Avant l'étude

---

\* La musique avec paroles peut te distraire de ton étude. C'est pourquoi, si tu as besoin d'un bruit de fond pour te concentrer, choisis de la musique instrumentale douce.

## Outils :

- Assure-toi d'avoir tout le matériel nécessaire à ton étude (crayons, efface, surligneurs, ensemble de géométrie, manuels, dictionnaire, etc.)

**...et ton AGENDA dans lequel tu dois noter TOUT ce que tu dois faire et ce qu'il te faut pour y arriver!!!!**

- Planifie tes périodes d'étude (utilise un planificateur, voir dernière page)

| JANVIER 2016 |       |          |       |                      |        |          |
|--------------|-------|----------|-------|----------------------|--------|----------|
| Lundi        | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi             | Samedi | Dimanche |
|              |       |          |       | 1<br>Le Jour De L'an | 2      | 3        |
| 4            | 5     | 6        | 7     | 8                    | 9      | 10       |
| 11           | 12    | 13       | 14    | 15                   | 16     | 17       |
| 18           | 19    | 20       | 21    | 22                   | 23     | 24       |
| 25           | 26    | 27       | 28    | 29                   | 30     | 31       |

- Un chronomètre (autre que ton cellulaire) afin de respecter le temps alloué à tes périodes d'étude.

# Avant l'étude

---

## 25 minutes de travail .5 minutes de pause

- Des études ont démontré qu'il est difficile de rester concentré plus de 25 minutes à la fois.
- Cependant, il ne faut pas succomber à la tentation de prendre son cellulaire ou de regarder la télévision.
- Lève-toi, étire-toi, fais quelques pas pour te dégourdir avant de reprendre le travail.

# Méthode

# 25 - 5

---

- Débute avec la matière la plus difficile et termine avec la plus facile
- Stimule le plus de sens possible (lis à voix haute, recopie tes notes de cours en les chuchotant, marche en étudiant, etc.)
- Afin de mémoriser comme il se doit, répète l'information à voix haute le plus souvent possible
- Donne un sens à ce que tu étudies  
(crée des liens entre ce que tu connais et ce que tu apprends)

# Pendant l'étude

---

- Fais une activité que tu aimes pendant 30 minutes  
(sport, loisir, passe-temps)

**BOUGE!!!**

- Dors au moins 9 heures par nuit

Le sommeil aide à nourrir le cerveau et l'organisme. Les adolescents ont besoin de plus de sommeil parce que leur corps et leur esprit traversent une période de croissance rapide.

<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca>



# Après l'étude

---

# JANVIER

2016

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi             | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------------------|--------|----------|
|       |       |          |       | 1<br>Le Jour De L'an | 2      | 3        |
| 4     | 5     | 6        | 7     | 8                    | 9      | 10       |
| 11    | 12    | 13       | 14    | 15                   | 16     | 17       |
| 18    | 19    | 20       | 21    | 22                   | 23     | 24       |
| 25    | 26    | 27       | 28    | 29                   | 30     | 31       |