

2

1

3

4

Dos

Cover

5

6

Prends des pauses :
entre 2 périodes
d'étude, aère-toi,
fais autre chose,
bouge ton corps !



Pour découvrir
d'autres conseils
pour tes études,
surfe sur
www.ifeelgood.be

www.ifeelgood.be

Imprime quelques conseils utiles sur www.ifeelgood.be
Tes parents se demandent comment t'aider ?

Vendredi!

Un bon planning est
un planning que tu
pourras suivre. Tout
dépend de tes points
forts et des autres, du
temps que tu as déjà
consacré à l'étude avant
la session ou pas.

mercredi!

dimanche

Fatigué ?
Bois un
grand verre
d'eau.

samedi

Respecte ton temps
de sommeil :
il est nécessaire pour
recharger tes batte-
ries et assimiler tout
ce que tu as appris

mardi

FAIS LA LISTE DE
TOUT CE QUE TU FERAS
QUAND LES EXAMENS
SERONT FINIS ET RELIS-LA
QUAND TU PERDS
LE MORAL

Lundi

Perte de concentration ?
Et si tu allais prendre l'air ?
Aère ta chambre et
reviens dans 30 minutes.
Tes idées seront
plus claires.

mardi

Prépare-toi
un lieu de travail ad-hoc :
au calme, bien éclairé et
pas trop chauffé.
Eloigne-toi des perturbateurs :
téléphone, tv, radio,
frères et sœurs, ...

jeudi



dimanche

Fixe-toi
des objectifs
raisonnables
et réalisables
chaque jour.

samedi

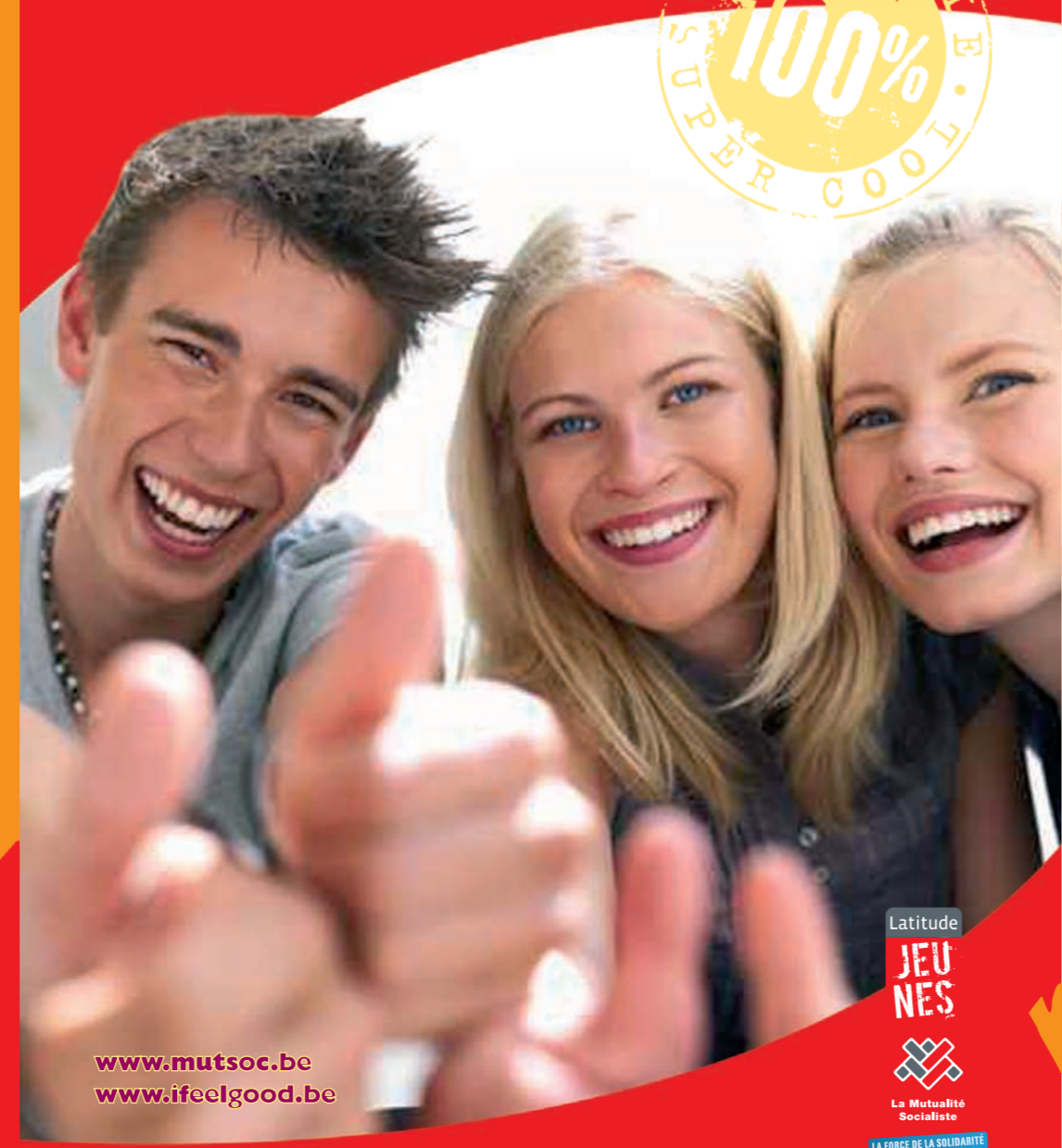
Vendredi!

mercredi!

www.ifeelgood.be

jeudi

J'ETUDIE 100% SUPER COOL
PLANNING DES EXAMENS



www.mutsoc.be
www.ifeelgood.be



Cover petite

Edition mars 2009

Une collaboration entre
le service Promotion de la Santé
de l'Union Nationale
des Mutualités Socialistes
et l'asbl Latitude Jeunes
Conception :
Catherine Spieck
et Magali Wagner
Graphisme et Impression :
Héroufosse Communication



LA FORCE DE LA SOLIDARITÉ

Révisions

www.ifeelgood.be



Tes parents se demandent comment t'aider ?
Imprime quelques conseils utiles sur www.ifeelgood.be

Un bon planning est un planning que tu pourras suivre. Tout dépend de tes points forts et des autres, du temps que tu as déjà consacré à l'étude avant la session ou pas.

Programme un temps d'étude suffisant pour chaque cours; en sachant que les cours difficiles demanderont plus de temps.

Première semaine de révisions

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Certains lisent. D'autres récitent tout haut. D'autres encore dessinent ou bougent pour faire fonctionner leur mémoire. Teste ce qui te convient.

Pour découvrir d'autres conseils pour tes études, surfe sur www.ifeelgood.be

Pour étudier, il faut d'abord avoir compris. Pose et repose si nécessaire les questions à tes professeurs. Complète tes cours. Compare tes notes avec celles de tes copains. Relis et refais tes interrogos.

Propose un plan « révision » à tes copains. Une après-midi pour se poser des questions, s'expliquer ce que l'on n'a pas compris, comparer ses notes, refaire des exercices. Etudier est beaucoup plus facile après.

Prépare-toi un lieu de travail ad-hoc : au calme, bien éclairé et pas trop chauffé. Eloigne-toi des perturbateurs : Gsm, tv, radio, frères et sœurs, ...

Etudier, c'est aussi synthétiser. Fais un résumé, un plan, une table le « fil rouge », l'essentiel. Résumer, c'est déjà étudier.

Inscris tes jours d'examen.

Prévois des périodes de travail de 60 à 90 minutes, suivies d'un moment de détente (15 min). Toutes les 4 h, prends une pose un peu plus longue et aère-toi.

Fixe-toi des objectifs raisonnables et réalisables chaque jour.

Deuxième semaine de révisions

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Affiche en grand dans un lieu de passage les formules de math, les définitions, les schémas de synthèse, les résumés. Utilise des couleurs !

Alterne l'étude d'un cours difficile ou que tu n'apprécies pas trop avec un cours plus facile dans lequel tu te sens à l'aise.

Laisse des périodes vides dans ton planning ; elles seront utiles si tu prends du retard ou si tu as besoin de lâcher un peu la pression.

Examens

www.ifeelgood.be



Aucun médicament n'a jamais amélioré la mémoire ni garanti la réussite scolaire. Méfie-toi des « potions magiques » stimulantes et énergisantes. Leur effets secondaires (trou de mémoire, somnolence, déprime, ...) peuvent annuler tous tes efforts !

Première semaine d'examens

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							

Respecte ton temps de sommeil : il est nécessaire pour recharger tes batteries et assimiler tout ce que tu as appris

Fatigué ? Bois un grand verre d'eau.

Perte de concentration ? Et si tu allais prendre l'air ? Aère ta chambre et reviens dans 30 minutes. Tes idées seront plus claires.

Paupières trop lourdes pour étudier ? 15 minutes de sieste et c'est reparti !

Envie de grignoter ? Laisse cela aux hamsters et lance-toi sur les fruits et les légumes. Mange suffisamment aux repas (de tout + pas de trop + à des heures régulières) et profite-en pour te changer les idées.

Prends des pauses : entre 2 périodes d'étude, aère-toi, fais autre chose, bouge ton corps !

PLUS QUE FOIS DORMIR AVANT LES VACANCES ACCROCHE-TOI !

Pour apprendre à faire face au stress de l'examen, surfe sur www.ifeelgood.be

Deuxième semaine d'examens

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Fais La Liste de tout ce que tu feras	
Matin							
Après-midi							
Soir							

PLUS QUE EXAMENS AVANT LES VACANCES

Besoin de bouger ? Prends ton vélo, danse sur ta chanson favorite, dérouille tes muscles ; cela oxygène ton cerveau !

PLUS QUE FOIS DORMIR AVANT LES VACANCES ACCROCHE-TOI !

FAIS LA LISTE DE TOUT CE QUE TU FERRAS QUAND LES EXAMENS SERONT FINIS ET RELIS-LA DE TEMPS EN TEMPS QUAND TU PERDS LE MORAL

BESOIN DE SOUTIEN ? APPELLE UN(E) COPAIN(INE)

