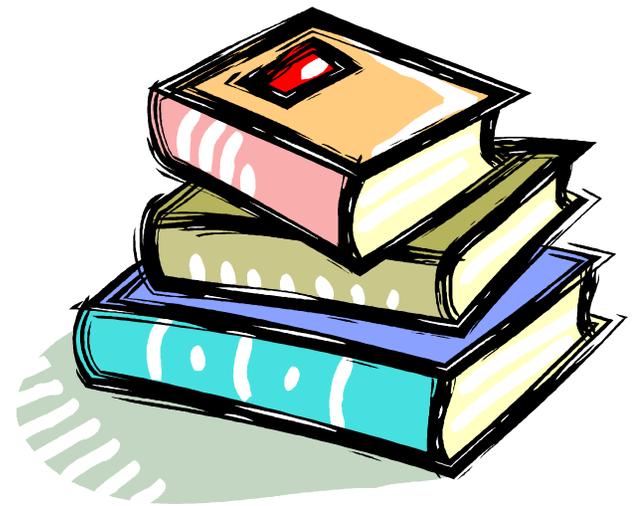
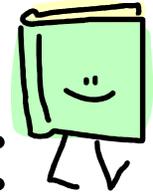


PLANIFIER SES ÉTUDES

Bien se préparer à l'étude, c'est avoir sous la main le matériel nécessaire et adopter une attitude de concentration.



Bien planifier son étude, c'est :



- Identifier les choses à faire;
- Classer par ordre de priorité les tâches selon l'urgence et l'importance. Ex. : composition qui compte pour 20 % à remettre dans deux jours et lecture à faire pour l'examen de demain;
- Prévoir le temps et les ressources nécessaires pour accomplir ses tâches et permettre de rentabiliser ses périodes d'étude.

Bien structurer son étude, c'est :

Utiliser une méthode permettant de tirer le maximum du temps qui lui est consacré. Voici un exemple de séquence d'étude en trois périodes :

		1 ^{re} PÉRIODE			P A U S E	2 ^e PÉRIODE			P A U S E	3 ^e PÉRIODE			CLORE LE BLOC «Qu'ai-je appris pendant ce bloc d'étude?»
		DÉBUT	ÉTUDE	FIN		DÉBUT	ÉTUDE	FIN		DÉBUT	ÉTUDE	FIN	
Bien se préparer à l'étude	Bien planifier son étude	«Que sais-je déjà sur cette portion de la matière?»		«Qu'ai-je appris pendant cette période d'étude?»		«Que sais-je déjà sur cette portion de la matière?»		«Qu'ai-je appris pendant cette période d'étude?»		«Que sais-je déjà sur cette portion de la matière?»		«Qu'ai-je appris pendant cette période d'étude?»	
5 min	10 min	2 à 3 min	25 min	2 à 3 min	5 min	2 à 3 min	25 min	2 à 3 min	5 min	2 à 3 min	25 min	2 à 3 min	5 min

Séquence d'un bloc d'étude en trois périodes

Votre capacité de rétention est proportionnelle à la qualité de votre attention. Mettez donc tout en œuvre pour favoriser la concentration.

Utilisez les cinq minutes de pause entre chaque période pour vous détendre et respirer profondément.

Prévoyez plusieurs séquences d'étude de 15 minutes, entrecoupés d'une courte pause de 5 minutes.

Pour différentes raisons, issues de nos habitudes comportementales ou de nos limites personnelles, il est difficile de demeurer pleinement concentré plus de 25 minutes à la fois.



Vous pouvez aussi vous lever et faire quelques pas ou quelques étirements pour vous dégourdir avant de reprendre le travail.

Suggestions et conseils afin de planifier ses périodes d'étude

Préparer son environnement de travail en 5 étapes :

- 1. Créez-vous un environnement exclusif à l'étude où vous serez confortable.**



- 2. Éliminez les sources de distraction possibles.**

Fermez votre cellulaire avant de commencer ainsi que votre ordinateur pour ne pas être distrait par les courriels et autres messages que vous pourriez recevoir. Avertissez les membres de votre famille que vous ne voulez pas être dérangé.



3. **Facilitez votre mémorisation.**

La mémoire est un processus qui nécessite certaines conditions pour fonctionner de façon optimale. Il faut enregistrer d'abord les informations dans votre mémoire à court terme puis à long terme. Les activités qui empêchent le libre fonctionnement de votre mémoire à long terme rendent plus difficile le processus de mémorisation à long terme.

Exemple : Si vous écoutez de la musique en étudiant, votre mémoire à court terme sera constamment sollicitée par un autre stimulus et ne donnera pas son plein rendement.



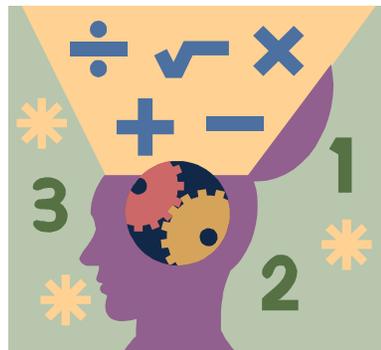
4. **Soutenir votre attention.**

Le cerveau réagit rapidement aux stimulations auditives et visuelles. Si vous tentez d'étudier dans un environnement où la télévision ou l'ordinateur fonctionnent, les stimulations audiovisuelles des écrans sont tellement importantes qu'il ne vous reste plus assez de neurones disponibles pour effectuer vos études efficacement.



5. **Donnez-vous une routine.**

Notre cerveau reconnaît nos habitudes par les gestes que nous posons. Développer une routine d'étude, c'est conditionner notre cerveau à fonctionner à son maximum pendant une période déterminée de la journée. Pour faciliter vos apprentissages, privilégiez l'organisation et la routine. Développez l'habitude d'étudier au même endroit et autant que possible, au même moment de la journée.



CONSEILS PRATIQUES

Plusieurs élèves disent avoir besoin de musique pour se concentrer. Cela n'est pas nécessairement faux. Par exemple, si vous devez accomplir un travail créatif, une tâche manuelle ou un travail routinier, la musique peut être bénéfique et vous aider même à réaliser ces tâches. Cependant, le travail de mémorisation demande des opérations bien particulières de la part des neurones et du cortex cérébral, qui ne doivent pas être entravées.



Saviez-vous que...

Votre mémoire à court terme reste envahie par la musique que vous venez d'écouter, ce qui nuit à votre mémorisation à long terme? Vous devriez donc cesser d'écouter de la musique environ 20 minutes avant de commencer à étudier. De plus, lorsque vous avez terminé votre étude, il est préférable d'attendre environ 20 minutes avant d'écouter de la musique. La musique après l'étude agit comme une brosse à tableau : elle efface de votre mémoire à court terme les dernières minutes d'étude et empêche l'information de trouver son chemin vers votre mémoire à long terme.



Pour les oiseaux de nuit

N'oubliez pas que le sommeil est indispensable à votre bonne forme physique, mentale et intellectuelle. Si vous fonctionnez à votre meilleur la nuit, assurez-vous tout de même d'avoir le nombre d'heures de sommeil nécessaire pour vous permettre d'être en forme à l'école.



De nouvelles études de neurobiologie démontrent qu'au moins six heures de sommeil par nuit sont nécessaires au processus de mémorisation.