

STRATÉGIES POUR ÉTUDIER EFFICACEMENT

1- Établir une routine :

- Tu dois déterminer un **moment précis** pour effectuer tes leçons et tes devoirs.
(Évite d'étudier immédiatement après les repas. Ton corps digère et préfère se reposer. Attends 45 minutes environ).
- Tu dois te trouver un **lieu adéquat** et toujours faire tes devoirs à cet endroit. Il te faut une place calme, loin de toutes sources de distraction.
- Tu dois **toujours t'en tenir à ton horaire**. Il vaut mieux prévoir 30 minutes par jour que d'attendre la veille et d'en faire pendant plus de deux heures.
- Pour t'aider et rendre plus concrète la notion du temps écoulé, tu peux utiliser une alarme sonore (ex. : cadran ou minuterie) qui indique que c'est le temps de débiter tes leçons et tes devoirs.



2- Débiter par le plus urgent et/ou le plus difficile :

- Dans ton agenda, tu peux utiliser un code de couleurs ou un système de notation pour prioriser tes tâches :

| | | |
|-------|---|---|
| Rouge |  | ou A pour urgent |
| Jaune |  | ou B pour j'ai encore du temps, mais je le fais. |
| Bleu |  | ou C pour mes signatures |
- Ensuite, lorsque tu commences tes travaux, **débiter toujours par ce que tu trouves le plus difficile**. Ainsi, tu seras concentré et tu ne te décourageras pas. Tu dois toujours terminer par le plus facile ou par ce qui te demande le moins d'attention.

3- Se créer des listes à la maison :

- Une fois à la maison, tu peux prendre le temps de te créer une liste. Tu peux te procurer un petit tableau blanc. Dès que tu arrives de l'école, en déposant ton sac, **transcris ce que tu auras à faire** durant la semaine. Ainsi, si tu oublies ton agenda, tu sauras ce que tu dois accomplir.
- Tu dois réviser ta liste régulièrement (matin et soir), comme ton agenda.
- Pour t'encourager, tu peux **RAYER les tâches** que tu as complétées. Cela augmentera ta motivation.

4- Pour contrer les oublis :

- S'en tenir à sa routine est un excellent moyen.
- Tu peux aussi écrire dans le **creux de ta main** ce qui est très important ou te faire parvenir un **message courriel** (un rappel automatique).
- Tu peux placer un **post-it** dans ton agenda, à la page concernée.

COMMENT DOIS-TU ÉTUDIER ?

1- Rendre tes périodes d'étude efficaces :

- Tout d'abord, même si tu t'es choisi un lieu calme, tu dois évaluer les distractions qui t'empêchent d'accomplir ta tâche (ex. : sonnerie du téléphone, le bruit de la télévision, le bruit de ton cellulaire, tes frères et sœurs, etc.). Tu dois donc **fermer la sonnerie de ton cellulaire, éteindre le téléviseur, désactiver les notifications de tes courriels**, etc.
- Tu peux utiliser **des écouteurs (sans musique)** OU des **BOUCHONS** pour diminuer les sources de distraction.
- Tu dois planifier de courtes mais **FRÉQUENTES PÉRIODES D'ÉTUDES**. Ainsi, ta concentration sera plus efficace.
- Tu dois **ALTERNER** les tâches qui exigent beaucoup d'attention et celles qui en demandent moins.



2- QUELS SONT LES TRUCS QUI PERMETTENT DE RETENIR LES INFORMATIONS ?

- **Création de fiches** : tu peux retranscrire, avec des mots-clés, les informations importantes sur une fiche ou un cahier (des mots d'orthographe, des verbes à étudier, des cartes du monde, des notions, des formules, etc.). 
- Tu peux **ÉPELER** à voix haute ce que tu dois apprendre (ex. : verbes, mots, formules, etc.).
- Tu peux demander à **quelqu'un de te lire** les notions. Pendant ce temps, tu fermes tes yeux et tu écoutes. Par la suite, tu tentes de répéter les informations. 
- Tu peux réciter tes leçons sous forme d'une **CHANSON**. Ainsi, ce sera plus amusant et simple à retenir.
- Tu peux lire tes notes de cours et **enregistrer ta voix** sur un ordinateur. Par la suite, tu en fais une écoute attentive.
- Tu peux te faire des **DESSINS** qui accompagnent ce que tu dois étudier (l'importance de te créer des repères visuels).
- Tu peux **retranscrire tes notes sur un ordinateur** et insérer des éléments visuels.
- Tu peux trouver de nombreux **jeux éducatifs sur le web** (ex. : Netmaths) et/ou consulter le site de Allô prof !

EXEMPLE D'UNE ROUTINE

16H00 (au son de la cloche)

- Je vérifie mon agenda pour apporter ce qu'il faut à la maison.

16h30

- Retour à la maison.
- Ranger mes choses (ma boîte à lunch, mon manteau, etc.).
- **Sortir les signatures** de mon sac et les placer à la vue de mes parents.

17h00

- Souper.
- Prendre soin d'aider mes parents pour la vaisselle.

18h00 à 19h00

- Temps libre (je peux me reposer, je peux jouer à des jeux, voir des amis, etc.).

19h00

- **Étude et/ou faire mes devoirs (en suivant les stratégies mentionnées plus haut).**

19h30

- Préparer mon sac d'école pour le lendemain.
- Ne pas oublier de ramasser mes signatures.
- Temps libre.

20h00

- Prendre ma douche.
- Brosser mes dents.
- Lecture.
- Dodo.