

# CONSEILS POUR AMÉLIORER TES HABITUDES D'APPRENTISSAGE



01

## METS EN PLACE DES ROUTINES

Essaie d'étudier toujours à la même heure et de façon quotidienne, même si tu n'as pas de contrôles ou de devoirs, parcours ton **agenda**, évalue ce qui est **important ou urgent** chaque jour et, **après avoir étudié**, fais une **activité qui te plaît**.



02

## REPOSE-TOI

Pour que ton corps et ton cerveau fonctionnent bien, il est important de dormir **8 à 9 heures par nuit**. Lorsque tu **étudies**, il est aussi recommandé de faire des **pauses courtes**.



03

## ÉVITE LES DISTRACTIONS

Lorsque tu étudies, il est recommandé d'éviter autant que possible les distractions, comme les notifications du **portable** ou le bruit de la **télévision**.



04

## ESSAIE DES TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE

Il existe de nombreuses techniques pour t'aider dans ton apprentissage : **schémas, résumés, dessins, écouter des audios ou regarder des vidéos**, etc. Recherche celles qui t'aideront le plus selon la matière et tes préférences.



05

## PRENDS SOIN DE TON ESPACE D'APPRENTISSAGE

Il est préférable d'étudier dans un endroit **calme, confortable, organisé et lumineux**, et où tu te sens bien.

