

Nom: _____

Groupe: _____

Conseils pour comment bien étudier

À éviter: Éviter toutes ces façons d'apprendre en tout temps

1. Ne pas relire vos notes: Cela vous donnera une fausse confiance dans le texte mais ne vous aidera pas à apprendre les informations. Vous vous souviendrez peut-être des informations le lendemain, mais pas beaucoup plus longtemps.
2. Ne faites pas de mémorisation passive. Plus votre cerveau travaillera à l'étude, mieux les connaissances seront encodées.
3. Ne vous contentez pas d'étudier la nuit avant le test. 'Cramming' ne donnera pas suffisamment de temps à votre cerveau pour établir les connexions nécessaires à l'apprentissage.
4. Ne pas effectuer de tâches multiples en étudiant. Votre cerveau ne peut pas accomplir deux tâches cognitives en même temps. N'étudiez pas en parlant au téléphone, en regardant la télévision, dans un environnement bruyant (même la musique), etc.

Comment bien étudier : Essayer quelques de ces techniques afin de trouver les techniques qui vous conviennent le mieux. Si ce que vous faites ne fonctionne pas, essayez d'autres techniques.

1. Lorsque vous étudiez, assurez-vous de disposer du **meilleur environnement possible**. Rien ne doit empêcher le processus d'encodage. Évitez les endroits avec beaucoup de stimulation visuelle ou auditive.
2. Lorsque vous étudiez, avant d'ouvrir vos notes, sortez votre **guide d'étude ou répondez à des questions** et essayez de vous rappeler le plus d'informations possible. Ensuite, allez vérifier si vous avez raison. Ne relisez pas vos notes en premier! **Plus il est difficile de se rappeler, plus votre apprentissage sera efficace.** Vous découvrirez également ce que vous savez et ce que vous ne savez pas.

3. Lorsque vous lisez vos notes, prenez votre temps et **développez bien** chaque concept avant de continuer. Soyez un apprenant actif!
 - a. **Visualisez l'information** (plus l'image est mémorable, mieux c'est - rendez-la drôle, folle, ou étrange) car cela donne à votre cerveau deux stimuli à encoder qui peuvent être utilisés pour récupérer l'information.
 - b. Donnez un **sens** à l'information. Ex: les couches de l'atmosphère sont: TSMTh. Ton sandwich manque (de) thon.
 - c. **Reliez les informations** à d'autres informations de ce cours / d'autres cours / connaissances communes afin que le réseau neuronal connecté à cette nouvelle information soit plus grand et plus fort.
 - d. **Analyser les informations**. Posez-vous des questions pendant que vous étudiez. Ne vous contentez pas d'accepter les informations, interrogez-les. Recherchez les réponses ou demandez à votre professeur pendant le tutorat ou le cours.
 - e. Essayez de trouver des **exemples** pertinents pour vous pendant vos études. Reliez les informations à **vos vie et vos intérêts**. Cela vous aidera à vous souvenir des informations.
4. **Testez-vous** juste après avoir appris le matériel et posez-vous souvent des questions sur le matériel récent et ancien. Les connexions de la mémoire sont fragiles et doivent être maintenues. Se questionner est une sorte de pratique et de révision. Essayez de fournir les informations sans avoir accès à vos notes. Votre cerveau doit travailler fort pour accéder aux informations, ce qui vous aidera à vous en souvenir.

Comment utiliser cette technique:

- a. **Utilisez des fiches questionnaire (flash cards)**. Vous pourriez les mettre de côté pendant quelques mois et vous exercer à nouveau lorsque vous oubliez un peu le matériel.
- b. **Utilisez un guide d'étude et expliquez les concepts avec vos propres mots**.
- c. **Créez vos propres questions de pratique**.

- d. **Demandez à un ami/parent de vous questionner.**
- e. **Notez tout ce que vous savez sur un sujet.**
5. Vérifiez vos réponses pour savoir ce que vous savez et ce que vous ne savez pas. Ensuite, concentrez vos prochaines études sur ces **zones plus faibles**.
6. **Espacez** vos études pour qu'elles soient **efficaces**. Espacez vos études à tous les deux à trois jours pour que votre cerveau travaille à récupérer les informations.
7. **Le sommeil** aide également à consolider l'apprentissage. Assurez-vous de dormir **9 ¼ heures** par nuit.
8. **Variez vos études** en utilisant différentes stratégies pour apprendre le même sujet. Pour mieux apprendre, vous devez utiliser diverses méthodes d'apprentissage, et pas seulement celles que vous préférez. La variété vous permettra d'établir des liens plus solides avec les connaissances.
9. **Faites des liens entre vos études scientifiques** et l'étude d'autres sujets. Cela oblige votre cerveau à travailler davantage pour que l'apprentissage soit plus mémorable et plus étroitement lié à d'autres connaissances. Il se sentira moins efficace mais sera effectivement beaucoup plus efficace avec le temps pour vous permettre de vous souvenir de ce que vous avez appris.
10. Si l'information est très **complexe**, l'étudier **plus tôt** sera utile (le jour même où vous l'avez appris).
11. Réfléchir à vos erreurs vous aidera à apprendre d'eux et à vous assurer de ne pas commettre d'autres erreurs similaires. Vous apprendrez plus en corrigeant vos erreurs que si vous ne les aviez jamais faites.
12. **Essayez** de faire des problèmes avant de demander de l'aide. Ce sera difficile, mais quand vous apprendrez à résoudre le problème, vous vous en souviendrez mieux.
13. Lorsque vous êtes **stressé**, essayez ces techniques pour soulager le stress:
 - a. Bougez: faites de l'exercice ou de la danse
 - b. Rire
 - c. Respirez profondément
 - d. Chantez

Activité : La multitâche est un mythe

Partie A:

1. Quand je vous dis de commencer, écrivez **La multitâche est un voleur** sur la première ligne.
2. Écrivez les chiffres 1 à 23 sur la deuxième ligne. *Essayez d'être soigné (neat).*
3. Lorsque vous avez terminé les deux tâches, regardez pour voir combien de temps cela vous a pris et écrivez-le.

Temps : _____

Partie B:

1. Quand je dis de commencer, écrivez **La multitâche est un voleur** sur la première ligne et les numéros 1-23 sur la deuxième ligne, ***mais alterner entre écrire une lettre et un chiffre***. Cela simule la multitâche.
2. Lorsque vous avez terminé les deux tâches, regardez pour voir combien de temps cela vous a pris et écrivez-le.

Temps : _____