

PRÉPARATION AUX EXAMENS

AVANT L'EXAMEN

- ✓ Assure-toi de savoir:
 - Quelle matière sera couverte pendant l'examen.
 - Quel genre d'examen ce sera (vrai ou faux, choix multiples, courtes réponses, ...).
 - Combien vaudra cet examen en vue de la note finale.
- ✓ Pense positivement à ton examen, à tes études et à tes capacités.
- ✓ Étudie dans un endroit où il n'y a pas de distraction.
- ✓ Étudie lorsque tu es reposé et que tu as bien mangé.
- ✓ N'attends pas à la dernière minute pour étudier. De courtes périodes d'étude sont plus efficaces qu'une longue session la veille de l'examen. P (petit) X S (souvent) = B (beaucoup)
- ✓ Organise tes notes de façon à bien te repérer. Fais-toi des résumés par thème ou par notion. Crée tes propres aide-mémoire.
- ✓ Établis un but pour chaque session d'étude. Si l'examen est sur trois chapitres, planifie quatre sessions: une par chapitre et une pour réviser.
- ✓ Organise et planifie ton étude. Fais-toi un échéancier et place-le de façon à l'avoir en vue en tout temps.
- ✓ Révisé les notions avec lesquelles tu as de la difficulté. Pose des questions et va aux récupérations. Ne laisse pas traîner d'incompréhensions.
- ✓ Lorsque tu relis tes notes, caches-les occasionnellement et fais un résumé oral ; imagine que tu expliques les notions à un ami et fais le pour vrai si possible.
- ✓ Fais-toi aider de tes amis ou de tes parents pour étudier.



QUELQUES MINUTES AVANT L'EXAMEN

- ✓ Arrive quelques minutes en avance.
- ✓ Repère ton local.
- ✓ Assure-toi d'avoir tout ton matériel (calculatrice, efface, stylo, ...).
- ✓ Essaie d'être détendu et prend le temps de prendre de grandes respirations.



COMMENCE TOUJOURS L'EXAMEN AVEC CONFIANCE

- ✓ Lis attentivement les instructions.
- ✓ Demande des clarifications au besoin.
- ✓ Examine l'examen en entier avant de commencer à répondre aux questions.
- ✓ Réponds d'abord aux questions faciles.
- ✓ Passe à la question suivante si tu ne peux pas répondre à une question.
- ✓ Passe plus de temps sur les questions qui valent plus de points ou qui nécessitent une longue réponse
- ✓ Ne perds pas de temps à faire des tâches inutiles.
- ✓ Ecris lisiblement.
- ✓ Pour les choix de réponses, même si tu ne connais pas la réponse, prends une chance.
- ✓ Change de position pour te détendre.
- ✓ Ne t'inquiète pas si les autres terminent avant toi. Il n'y pas de récompense pour celui qui termine le premier et la rapidité ne donne pas toujours de bons résultats.

Ne néglige surtout pas l'importance des saines habitudes de vie. Il est essentiel de dormir suffisamment, de bien s'alimenter et de faire de l'activité physique régulièrement. Des petits trucs simples qui font une grande différence.

