

# TRUCS POUR ÉTUDIÉ

# ENVIRONNEMENT D'ÉTUDES

Il est important d'avoir une ambiance d'études favorable

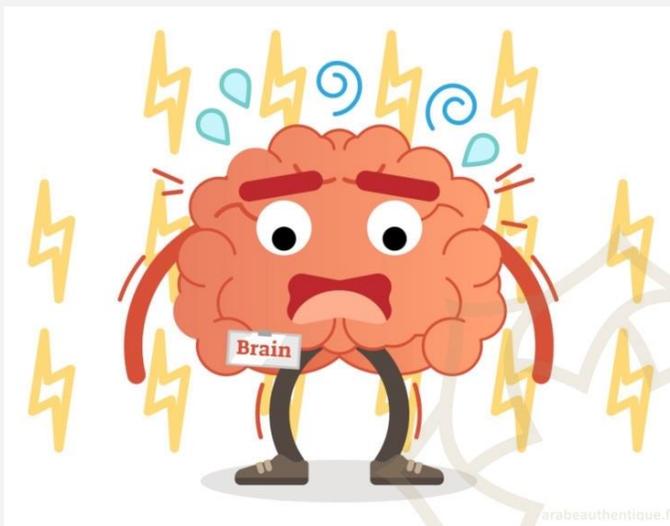
- Loin des conversations distrayantes
- Loin de la télévision et de la radio
- Pas de tablette, téléphone intelligent
- Musique de fond au besoin, les chansons sont à déconseiller

Pourquoi ? Parce que notre cerveau a besoin de toutes ses ressources pour apprendre. Si notre cerveau encode des mots externes à ce qu'on lit, étudie, il n'est pas 100% disponible pour faire que l'action d'apprendre. Il y a des interférences. On peut faire deux choses en mêmes temps, mais nous ne serons pas 100% efficaces dans ce qu'on fait, l'attention sera « diffuse ».

# SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE :

Encodage →	Mémoire de travail →	Mémoire à long terme
Attention sélective	Répétition Sensible aux interférences	Rappel des connaissances

Nous allons voir des trucs mnémotiques pour encoder les informations lors d'études ou d'apprentissage en classe



# EN CLASSE : PRENDRE DES NOTES

## Comment prendre des notes ?

- 1) Sois attentif et concentré (avoir bien dormi, mangé, réglé ses tracas) sont des éléments importants pour avoir le cerveau disponible à l'apprentissage)
- 2) Aie ton matériel :
  - pour surligner ce que est important dans ce que l'enseignant mentionne en classe dans tes cahiers, notes photocopiées
  - Papier-crayon pour prendre des notes
- 3) Fait des liens avec ce que tu connais, cela créera des connexions dans ton cerveau et t'aidera à te remémorer ces notions.
- 4) Structure tes notes : écris la matière (exemple, français). Utilise un grand titre pour le sujet, faire des sous-sujets écrits à droite de tes feuilles.
- 5) Écris les notes dans l'ordre, dans une suite logique et lisiblement

# EN CLASSE : PRENDRE DES NOTES

- 3) Écris des phrases courtes, les mots-clefs, des abréviations
- 4) Reproduis ce que l'enseignant a écrit au tableau (notes, schémas, etc.).
- 5) Résume dans tes mots
- 6) Ranger adéquatement tes notes de cours (pochette, cartable par matière, agenda, etc.
- 7) Pose des questions en classe pour les notions que tu ne comprends pas, va aux récupérations pour compléter tes notes, éclaircir certaines notions.
- 8) Note tes devoirs, lectures, matériel à apporter dans ton agenda.

# EXEMPLE DE PRISE DE NOTES

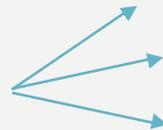
## La période médiévale :

- Période d'années :

- Vie sociale : -  
-  
-

- Volet économique :

- Vie politique :



- Événements marquants :

# À LA MAISON :

- Apporte ton matériel
- Regarde les devoirs et études de la semaine et planifie-toi un horaire d'études (répartir les « bouchées »), une routine.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Lecture du roman, lire 2 chapitre	Numéro en mathématiques (30 minutes)  Étudier en Histoire (30 minutes)	Étudier en histoire (20 minutes avant le souper, 30 minutes après le souper)	Pas d'études, pratique de hockey	Lecture du roman (lecture de deux chapitres, 4 en fin de semaine)

- Essaie de faire tes devoirs au fur et à mesure, le soir même, par petites périodes d'études. **Il est plus efficace d'étudier de courtes périodes qu'un bloc de 2 heures**
- Organise ton espace d'étude

- Essaie de te remémorer les notions et complète-les avec tes notes
  - Par un quiz (piger des concepts à connaître, des exemples de questions d'examen pour se pratiquer)
  - Oralement (exemple : dire des définitions à voix haute et les vérifier par la suite)
  - Réécrire ses notes et ajouter les éléments manquants
- Commence par ce qui est plaisant, plus facile ou au contraire, régler ce qui te motive le moins, cela dépend de ce qui te motivera à passer à travers les devoirs/études à faire

# MÉMORISER



Lire à voix haute



Quiz



Associer le concept ou le mot à apprendre avec un mot de la même famille ou avec une image



Tu peux inventer une chansonnette, une phrase qui contient la première lettre de ce que tu dois apprendre (exemple pour l'ordre des planètes : Mon Vieux Tu M'as Jeté Sur Une Nouvelle Planète)

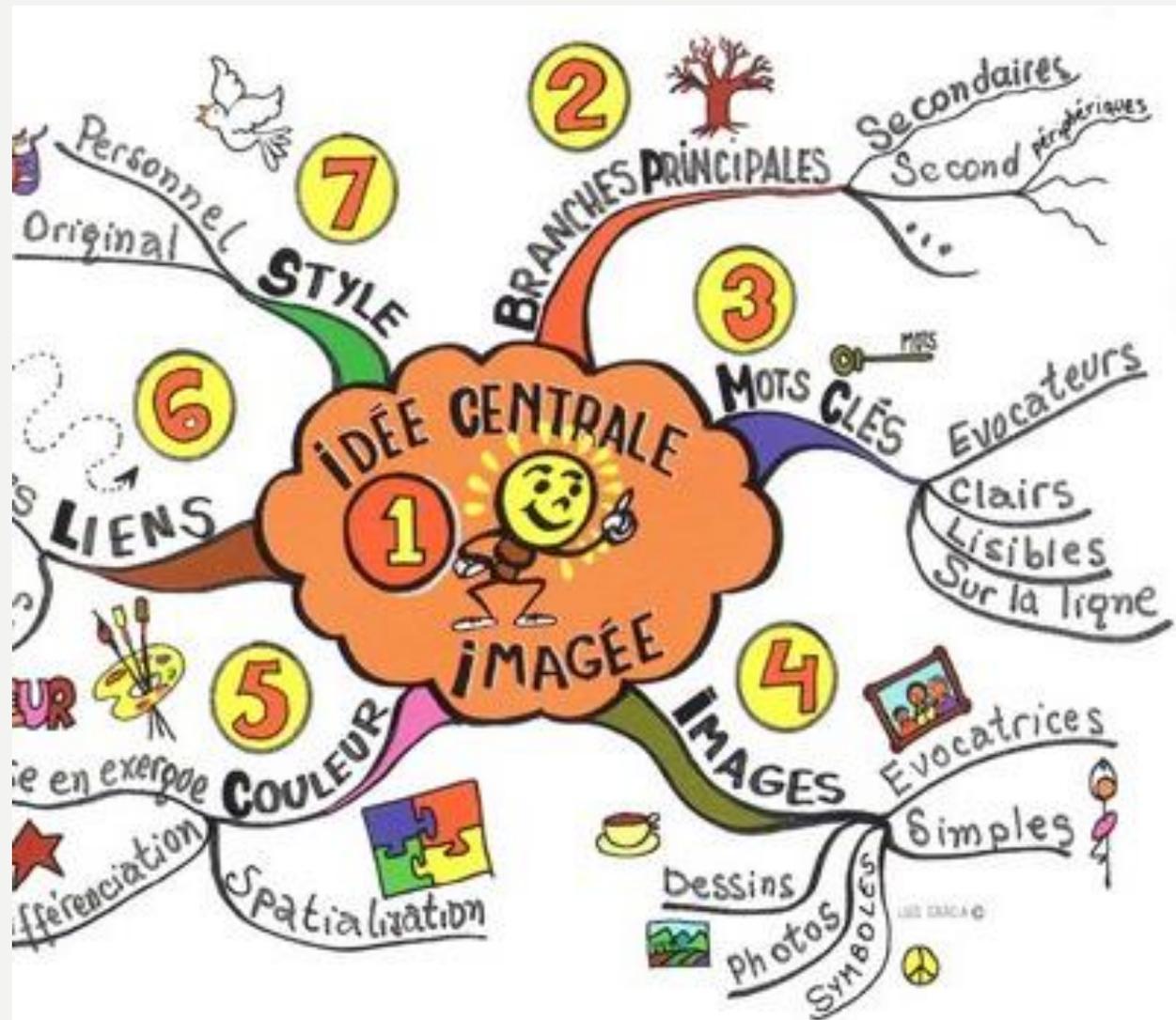
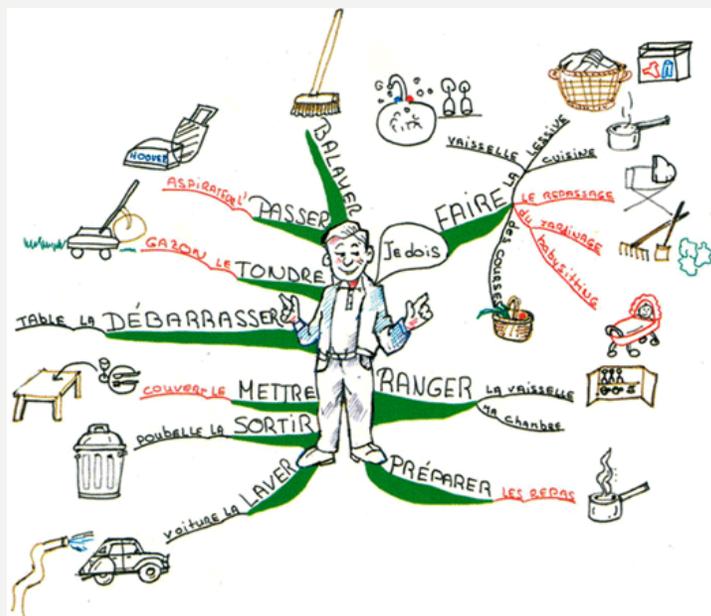


Te répéter les phrases-clés, la chansonnette souvent



Faire des résumés, des fiches d'études (de tes chapitres pour une lecture de roman, de tes chapitres en histoire, sciences, etc.)

# CARTES HEURISTIQUES (MINDMAP)



1 - Les principes du mind mapping (© Luis Garcia)

# MÉTHODE SQ3R

**S** = survoler le texte, le chapitre

**Q** = questions sur les sous-titres

**3 R** = 1) **Recueillir** les éléments de réponses aux questions

2) **Réciter** les réponses aux questions et informations importantes sur les chapitres

3) **Réviser** le chapitre et vérifier que tous les éléments de réponses ont été nommés

# COMPRENDRE CE QU'ON LIT

C'est l'utilisation de codes pour comprendre un texte, faire des liens entre les informations et retenir les informations

## CODE D'ANNOTATION

- Nom personnages (dans le texte)

Dans la marge de ton texte, fais les dessins indiqués ci-dessous vis-à-vis la ligne où tu retrouves les informations pertinentes :

-  caractéristiques **physiques** des personnages (âge, vêtements, couleur des yeux, etc.)
- $\Psi$  caractéristiques **psychologiques** des personnages (qualités, défauts, personnalité, valeurs personnelles, etc.)
-  indices de **temps** (année, saison, moment de la journée, etc.)
-  indices de **lieux** (dehors, dans le stationnement, près de l'arbre, etc.)
- $\approx$  contexte **social** ( **profession**, manière de penser, d'éduquer, traditions, **habitudes de vie**, etc.)
-  indices de **l'époque** (technologie, valeurs véhiculées, habitudes de vie, etc.)
-  **actions importantes**

# ET SURTOUT...

- N'oublie pas de croire en tes capacités d'apprendre.
- Tu peux essayer un truc à la fois, sinon, ce sera peut-être trop de changement d'habitude d'un seul coup.
- Mais essaies-en, tu ne perdras rien à changer certaines habitudes, surtout si tu vois que tes efforts ne rapportent pas l'effet escompté.
- N'hésite pas à demander de l'aide, ne serait-ce que pour te rassurer sur la maîtrise de tes notions.