

# LE JOUR DE L'EXAMEN

---

## Profite d'une bonne nuit de sommeil

Ne te bourre pas le crâne la veille. Tu réussiras mieux si tu n'es pas fatigué

## Assure-toi de manger

Un aliment nutritif te donnera de l'énergie et t'aidera à te concentrer  
Des petits friandises à la menthe peuvent être bonnes pour stimuler la mémoire  
Garde toi aussi bien hydraté

## N'oublie pas tes outils de travail

Des crayons bien aiguisés, une gomme à effacer, une bonne pile dans ta calculatrice, et tous les autres outils qui te sont permis.

## Prends ton temps

Lis bien les directives,  
Parcours l'examen au complet pour t'aider à prévoir de combien de temps tu disposes

## Tu connais la matière

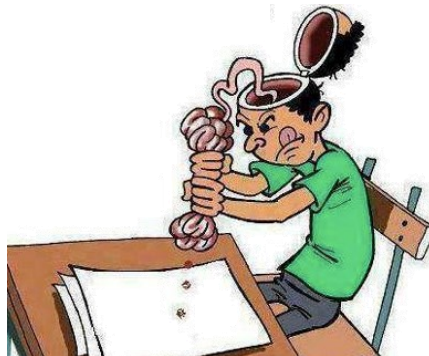
Passes plus de temps sur les questions qui valent plus de points  
Réponds aux questions plus faciles en premier  
Passe une question qui te pose difficulté, tu peux toujours y revenir

## Respire

Une bonne respiration profonde entre chacune des questions t'aidera à gérer ton stress  
Fais toi confiance

## Célèbre après l'examen!

En faisant des choix sains



# AVANT DE COMMENCER TON EXAMEN

---

- Détermine combien de temps tu as pour faire l'examen.
- Vérifie quel matériel tu as le droit d'utiliser : calculatrice, note de cours, manuels ou autre.
- Pose des questions en cas de doute,
- Parcours l'examen au complet avant de commencer à répondre aux questions.
- Lis toutes les directives attentivement, deux fois plutôt qu'une.
- Consacre la majorité de ton temps aux questions qui valent le plus de points.
- Commence par répondre aux questions qui te semble plus faciles et ensuite aux questions plus difficiles.
- Vérifie si tu as bien répondu à toutes les questions avant de remettre ton examen.

