

## COMMENT MIEUX RÉUSSIR À L'ÉCOLE

À l'école, il est extrêmement important de se fixer des **objectifs** en ce qui concerne notre rendement scolaire. Par exemple, « J'aimerais avoir 75 % ». »

**Il existe essentiellement quatre composantes qui peuvent influencer ton rendement scolaire :**

1. Ta présence en salle de classe
2. La qualité de ton apprentissage
3. La fréquence de ton étude
4. La qualité de ton étude

$$R = E \times S$$

Tu es en grande partie la seule personne qui a le contrôle sur ces quatre facteurs. Tes parents et tes enseignants ont un rôle à jouer mais afin d'atteindre tes objectifs, rappelle-toi que **tu as la responsabilité principale**. Pour augmenter ton rendement scolaire, tu dois maximiser l'utilisation de ton temps.

Alors comment faire ?

Voici 10 façons qui te permettent d'**augmenter la qualité de ton étude** et la **qualité de ton apprentissage**.

EN SALLE DE CLASSE	À L'EXTÉRIEUR DE LA SALLE DE CLASSE
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Être présent et ponctuel</li><li>2. Participer activement</li><li>3. Bien choisir sa place/son pupitre</li><li>4. Prendre de bonnes notes</li><li>5. Être organisé</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demander de l'aide</li><li>2. Mieux utiliser le manuel scolaire</li><li>3. Optimiser son environnement d'étude</li><li>4. Étudier de façon efficace</li><li>5. Bien planifier/utiliser son temps</li></ol>

### EN SALLE DE CLASSE

- 1. Être présent et ponctuel :
  - assister au maximum de leçons et arriver à l'heure
  - évite d'avoir à quitter la classe une fois que la leçon débute
- 2. Participer activement :
  - être attentif, répondre aux questions, poser des questions
  - éviter la rêverie et profiter pleinement du cours
- 3. Bien choisir sa place/son pupitre :
  - choisir sa place stratégiquement (en avant / loin des amis et distractions / ...)
- 4. Prendre de bonnes notes :
  - noter ce qui est important, proprement et de façon organisée
  - utiliser la méthode de prise de notes qui convient le mieux
- 5. Être organisé :
  - apporter tout le matériel nécessaire
  - le cartable/cahier de notes est en ordre

## À L'EXTÉRIEUR DE LA SALLE DE CLASSE

- 1. Demander de l'aide :
  - tes amis / tes parents / tes enseignants peuvent t'aider
  - dresser la liste des concepts que tu ne comprends pas avant d'aller voir l'enseignant (au lieu de : « Je ne comprends rien. »)
  - profiter pleinement des blocs FLEX
  - Internet
  
- 2. Mieux utiliser le manuel scolaire :
  - lire les chapitres désignés
  - porter une attention particulière aux sous-titres, intertitres, mots en caractères gras, infos dans les marges, ...
  - utiliser le résumé à la fin du chapitre (s'il y en a un)
  - se servir des questions de révision et des exercices
  - consulter le glossaire
  
- 3. Optimiser son environnement d'étude :
  - bien choisir l'endroit où tu étudies (calme et loin des distractions)
  - musique ?? téléphone ?? Internet ??
  - tout le matériel nécessaire est là ?
  
- 4. Étudier de façon efficace :
  - réviser et résumer ses notes de façon **quotidienne** et préparer un **aide-mémoire**
    - ton aide-mémoire sera déjà prêt pour ta révision avant l'examen
    - tu as le temps de demander de l'aide si tu rencontres des obstacles
    - cette démarche augmentera ton niveau de compréhension et de rétention à long terme
  - commencer sa révision et son étude plusieurs jours à l'avance et éviter les longues sessions d'étude le soir avant l'examen
  - étudier par tranches de 25 minutes séparées par des pauses de 5 minutes (lèves/déplaces).
  
- 5. Bien planifier/utiliser son temps :
  - planifier sa semaine le dimanche ; préparer un calendrier d'étude
  - éviter la procrastination
  - profiter pleinement des blocs d'apprentissage flexibles
  - ne pas oublier que « ça prend toujours plus de temps que prévu »
  - bien dormir et bien manger

**Tu n'as pas besoin de modifier ton approche académique dans tous ces domaines. Commence par changer une ou deux choses... Même si tu as déjà de très bonnes notes, tu peux encore t'améliorer en ajoutant une de ces stratégies à ton plan d'action.**