Conseil des API

Session d'automne

Semaine **5**

Important

- Participe à l'atelier des API ***Prends les commandes de ta session.***

  Inscris-toi ici

- Les ateliers de soutien en français du Tandem débutent ce mercredi à 12h. Jusqu'à la semaine 8 le thème sera : "L'autocorrection : savoir bien se corriger". Inscription nécessaire via un formulaire sur Omnivox (le local sera précisé lors de l'inscription).

La boîte à outils

- Trucs pour bien étudier
- 3 stratégies d'études
- Tu reçois le soutien des Services adaptés? Tu souhaites t'assurer de bien utiliser tous tes accommodements ou bonifier les stratégies que tu utilises? Prends rendez-vous avec ton éducatrice ou ton éducateur en éducation spécialisée.

  Prends rendez-vous
- Les évaluations te font vivre du stress avec lequel tu as de la difficulté à composer ? Voici

  Un signet rempli de trucs pour t'aider

Ton défi cette semaine

Développe des **techniques d'études efficaces** pour mieux te **préparer aux évaluations**

Tes responsabilités

- **Prépare tes évaluations** à l'avance en t'assurant de bien connaître la matière à l'étude, le type d'évaluation et de questions ainsi que la pondération allouée;
- **Estime ton temps d'études** requis et identifie les notions qui nécessitent des éclaircissements auprès de tes collègues ou de tes professeurs;
- **Prévois plusieurs périodes d'études** échelonnées sur quelques jours parce que la mémoire a besoin de répétition. Le cerveau est comme un muscle: plus il est sollicité, plus il devient efficace;
- **Alterne tes matières** dans tes périodes d'études pour optimiser leur intégration et maintenir un niveau optimal de concentration;
- **Varie tes stratégies d'études** pour stimuler à la fois ta mémoire visuelle et verbale et solliciter plusieurs sens (ex. : Schéma, fiche de lecture, résumé, étude en groupe, questionnement, lecture à haute voix, étude en marchant, etc.);
- **Choisis un lieu** d'études propice à l'apprentissage;
- Il est normal de **ressentir un stress** lors des premières évaluations. Un niveau minimal de stress est nécessaire pour bien performer: c'est un peu comme l'adrénaline chez le sportif. Il faut savoir doser puisqu'un trop grand stress peut entraîner des effets négatifs.

Les API peuvent te soutenir dans ta réussite.

En savoir plus | Prendre rendez-vous en ligne