

Petit guide de préparation aux examens

Les échéances approchent et le temps semble s'accélérer... Pas de panique, voici quelques astuces pour mettre toutes les chances de son côté!

Le plus important : le SOMMEIL

Facile à dire, difficile à respecter en période d'évaluations !

Mais saviez-vous :

- qu'un adolescent a besoin de 8 à 10h de sommeil par nuit?!
- que le sommeil est essentiel à la santé mentale et physique
- que le manque de sommeil génère des troubles de la concentration et des troubles de l'humeur

Comment faire pour dormir assez ? Voici quelques pistes :

- Se coucher à heures fixes et se réveiller à heures fixes. Tu auras toujours le sentiment de ne pas avoir assez travaillé mais ton cerveau a besoin de repos pour être disponible pour les apprentissages
- Faire une activité qui te détend avant de dormir : lecture, dessin, musique...mais pas d'écrans!
- Éviter les écrans au maximum au moins 1h avant ton heure de coucher
- Faire du sport régulièrement. Les beaux jours arrivent, c'est le moment pour aller courir ou marcher seul ou entre copains, reprendre l'entraînement...
- Manger léger facilite aussi l'endormissement

LA MÉTHODOLOGIE

Pour réussir à tout réviser il n'y a pas de secret, il faut s'ORGANISER!

- Chacun ses méthodes, certains ont une mémoire auditive, d'autres visuelle. Il faut donc adapter ta façon de réviser à ta force. Faire des fiches peut être une bonne astuce
- Se faire un planning de révisions sur 3-4 semaines avant la date d'examen. Attention de penser à prévoir des soirées « light » la veille des épreuves. C'est justement ce soir-là qu'il faut se garder du temps pour se coucher tôt et penser à autre chose
- Se ménager des pauses pendant les temps de révision. Par exemple 50 mn de travail / 10 mn de (vraie) pause
- Difficile de réviser tout seul de son côté. Certains préféreront mais pour les autres ne pas hésiter à former de groupes de révision

L'alimentation

Quand on mange mal notre corps et notre cerveau se fatiguent. Or bien manger permet d'optimiser ses apprentissages. Pas de recettes ni de compléments alimentaires miracles. Pour optimiser il suffit de manger équilibré, à heures fixes.

Le guide alimentaire canadien est sorti cette année, voici l'assiette idéale :



Et pour finir...

- Prendre soin de soi en s'aménageant dans son planning de révisions des pauses pour soi! Sortez tous les jours, faites des exercices de relaxation, écoutez de la musique, dansez!
- Ne pas mobiliser son énergie à imaginer des scénarios catastrophes: non vous n'allez pas tomber sur le bac ou le brevet le plus dur de tous les temps, non vous n'allez pas avoir LE sujet que vous ne maîtrisez pas, et OUI tout va bien se passer!!
- DEMANDEZ de l'aide si vous n'avez pas compris quelque chose ou si vous sentez que vous paniquez. **Parents, adultes du collège, nous sommes tous là pour vous accompagner.** La réussite est toujours le résultat d'un travail d'équipe, il faut savoir compter sur les autres pour tirer le meilleur de soi-même!