Les clés de la réussite

S'organiser pour réussir ses examens

Source : Infographie Studyrama

Suivre ses cours

- Avoir un environnement de travail adapté au calme, sans parasitage, vous permettra d'être bien concentré sur vos cours et de mieux retenir.
- Au final vous gagnez du temps !

Donner du sens

- Quand vous êtes face à un nouveau concept prenez le temps de vous l'approprier pour mieux le retenir…
- … est surtout être en capacité de l'utiliser dans la pratique, la mise en application.

Gérer son temps

- Pour des révisons optimales, organisez votre temps et répartissez les matières en fonction des barèmes.

Fiches de révisions

- Voilà 5 règles d'or pour des fiches de révisions en béton !
  - Anticipez,
  - complétez,
  - structurez,
  - résumez,
  - et personnalisez vos fiches.

Se reposez

- On se couche tôt ! Et soyez régulier pour avoir un rythme naturel.
- Le sommeil réparateur se trouve en début de nuit. Pour un adulte, il est conseillé de dormir en moyenne 8 heures par nuit.
- Par ailleurs, la fatigue tend à donner des maux de tête et à troubler la concentration.

S'informer

- Internet et les réseaux sociaux sont devenus des atouts majeurs pour les révisions !
- Vous y trouvez des conseils d'enseignants, des astuces d'étudiants , des infos mais soyez vigilants et vérifiez vos sources.

Faire du sport

- Rien de tel pour oxygéner son cerveau et se faire du bien.
- Courir, marcher, faire du vélo, nager… dissiperont votre fatigue nerveuse et amélioreront votre sommeil, votre concentration et vos réflexes.

S'entraîner

- La meilleure façon de retenir ce que l'on apprend est de s'entraîner !
- Utilisez les exercices donner par les enseignants et recherchez les annales

Bien s'alimenter

- Il est important de respecter les 4 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner).
- Jouer le plaisir et l'équilibre en variant votre alimentation et en mangeant de la viande, du poisson, des fruits et des légumes.

Déstresser

- Pour ne pas que le petit stress se transforme en grosse panique, pensez à respecter les petites méthodes du quotidien (prendre soin de vous, respirer, se faire plaisir, gérer ses émotions...)

La réussite !!!

