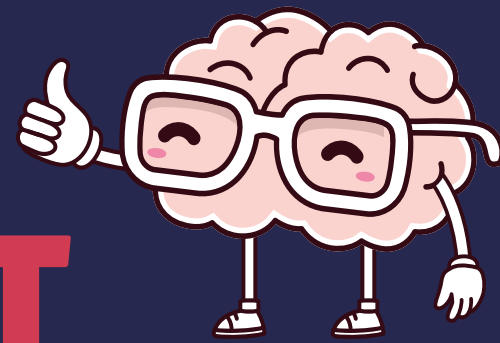


Comment **PROPULSER** ta **CAPACITÉ** à **APPRENDRE?**



AVANT le **COURS**

n°1 Lectures et exercices

- **Fais les lectures** et les exercices demandés
- **Relis et complète** tes notes
- **Prépare** tes questions
- Fais des liens avec les dernières notions apprises



n°2 Prends soin de toi

- Mange bien, **dors suffisamment**
- **Arrive en forme** mentalement et physiquement



n°3 Occupe la classe

- Choisis la place qui répondra le mieux à **tes besoins pour bien te concentrer**
- **Organise ton espace** de travail
- **Sors tout le matériel** nécessaire



n°4 Élimine les distractions

- Mets en sourdine et **range ton téléphone**
- **Ferme les applications** inutiles sur ton ordinateur



n°5 Prépare la prise de notes

- **Prépare une feuille** en notant le **titre du cours, la date** et les notions enseignées

