

Voici quelques conseils pour t'aider à étudier **efficacement!**

1. Installe-toi dans un endroit **calme** qui permet de limiter le plus possible les distractions comme la télévision, ton cellulaire ou les médias sociaux.;
2. Divise ton travail en petite partie et cible-toi des **objectifs**;
3. Fais-toi un **plan de travail**. Le fait de planifier ton temps à l'avance, de fixer tes priorités et d'utiliser ton agenda te permettra de travailler de manière efficace et de moins perdre de temps;
4. Trouve **la meilleure façon pour toi** d'étudier. Par exemple : te faire des résumés, d'étudier à voix haute, de trouver quelqu'un pour te questionner, etc;
5. Assure-toi d'avoir des **saines habitudes de vie**: avoir bonne alimentation, faire de l'activité physique, avoir un bon sommeil, t'accorder du temps pour faire quelque chose que tu aimes;
6. Donne-toi le droit de prendre des **pauses!**

*Affiche ce guide dans ton espace de travail, tu pourras le consulter au besoin!*