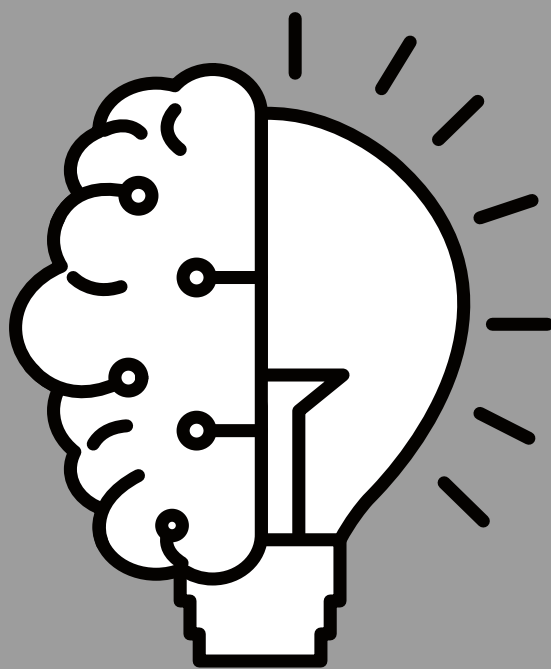
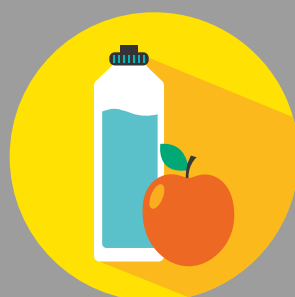


ÊTRE ATTENTIF ET DEMEURER CONCENTRÉ EN CLASSE OU CHEZ SOI



1 BIEN MANGER ET BOIRE DE L'EAU

Comme un moteur, le cerveau a besoin d'énergie. Il est préférable de déjeuner et de dîner sainement. Un repas trop copieux risque de t'endormir. Prépare-toi des collations et une bouteille d'eau. C'est important d'hydrater son cerveau.



2 ORGANISER L'ESPACE DE TRAVAIL

Avant de se mettre au travail, il est recommandé de nettoyer et de ranger son espace de travail. De cette façon, tu seras moins dérangé et tu trouveras plus rapidement les outils nécessaires à ton cours. Ferme également ton cellulaire et éloigne les distractions potentielles.



3 SE PRÉPARER AU COURS

Les lectures et les exercices préparatoires au cours permettent de mieux comprendre les notions à venir. Ils donnent du sens aux informations qui seront transmises. Le plan de cours contient également les sujets à traiter chaque semaine. Consulte-le régulièrement.



4 PRENDRE DES NOTES

Étrange, mais bien vrai! Le cerveau demeure actif lorsque l'on écrit et il fait également des liens entre les notions. Au cégep, il faut noter non seulement les nouvelles informations, mais aussi et surtout les exemples. Ils t'aideront à mieux comprendre. [Pour obtenir de nouvelles stratégies, clique ici!](#)



5 S'AÉRER LE CERVEAU

Il y a rien de mieux que d'ouvrir un peu la fenêtre de ton bureau ou celle de la classe pour y laisser entrer l'air frais. À la pause, il est essentiel de te lever, d'aller remplir ta bouteille d'eau, de marcher un peu et de libérer ton esprit. Évite de prendre ton cellulaire.



6 PARTICIPER EN CLASSE

Il ne faut pas être gêné d'intervenir en classe. Si tu poses une question, elle doit être courte et bien formulée. Si tu as besoin de précisions, indique à quel moment tu n'arrives plus à comprendre plutôt que de dire que tu n'as rien compris. Sois également attentif aux interventions des autres étudiants.



7 ÊTRE PRÉSENT DU DÉBUT À LA FIN

Le début d'un cours permet généralement d'annoncer les objectifs et de souligner les éléments importants de la matière à couvrir. Quant à la fin de celui-ci, c'est habituellement un résumé qui est présenté. Ces deux moments offrent du sens aux apprentissages et il faut absolument y être présent et alerte.

