

Guide des habitudes de travail

Les heures passées en salle de classe te permettent d'apprendre, d'acquérir des compétences et de développer des habiletés qui te serviront la vie durant. Tu dois donc demeurer actif dans ton apprentissage et mettre en place des mécanismes qui t'aideront à bien réussir tout ce que tu entreprendras.

Comment le travail scolaire s'organise-t-il ? Tu dois reconnaître qu'il existe un rapport entre l'organisation de ton travail et tes apprentissages. Comment peux-tu t'y prendre dans tes classes et à la maison pour que l'organisation de ton travail soit la plus favorable à ton style d'apprentissage?

L'idée de développer de bonnes habitudes de travail scolaire n'est pas nouvelle.

Il existe toute une série de techniques pour te soutenir dans ton travail scolaire.

Ce guide contient des rubriques qui portent sur les sujets suivants :

1. La prise de notes
2. L'utilisation de l'agenda scolaire et la gestion du temps
3. Le matériel nécessaire pour la salle de classe
4. Les méthodes d'étude
5. La façon de réussir un examen



Dans chaque rubrique tu retrouveras des :

- ☞ aide-mémoire des étapes à suivre
- ☞ exemples
- ☞ trucs pour t'aider
- ☞ liens intéressants



Avant de continuer, voici un questionnaire pour t'aider à évaluer tes habitudes de travail. Sont-elles bonnes ou mauvaises? Perds-tu du temps ou es-tu efficace avec ton temps?

Évalue tes habitudes de travail?

Écris le numéro qui correspond le mieux

0 = jamais **1** = parfois
2 = souvent **3** = toujours

- J'étudie habituellement au même endroit.
- J'adopte une attitude positive face à l'étude.
- Je sais l'heure à laquelle il est plus facile pour moi d'étudier.
- Dans mon lieu d'étude, je m'organise pour ne pas être dérangé par la télévision, les conversations et les personnes.
- Je sais comment organiser la nouvelle information.
- J'utilise des techniques de mémorisation : mots crochets, acronymes...
- J'arrête régulièrement d'étudier pour prendre une petite marche, prendre de l'air ou prendre un petit goûter.
- J'essaie d'avoir une vie saine et équilibrée : bonne nutrition, bon sommeil, bon exercice...
- La veille d'une évaluation, je revois mes notes.



TOTAL de tes points

Analyse tes résultats



Trouve la catégorie qui correspond à ton **total de points**.
Si ton résultat est élevé, tes habitudes sont efficaces.
Si ton résultat est bas, ne te décourage pas!

21 à 30 points

- Bravo! Continue tes bons efforts. Tes méthodes de travail sont excellentes.

11 à 20 points

- Tu possèdes de bonnes habitudes de travail, mais il y a moyen de t'améliorer. Informe-toi des façons plus efficaces de travailler.

0 à 10 points


- Tu ne pratiques pas les meilleures méthodes pour travailler. Le Méthoguide peut te proposer de bons moyens pour mieux réussir.

Essaie de t'améliorer en suivant les méthodes que nous allons souligner dans ce document.

Essaie d'établir des objectifs personnels afin d'améliorer ton rendement.

- ➡ Prends quelques minutes pour penser à tes résultats.
- ➡ Détermine tes objectifs personnels pour ce semestre.



 Choisis trois de ces objectifs.	
Je veux m'améliorer dans la prise de notes.	Je veux améliorer mes techniques de mémorisation.
Je veux améliorer l'organisation de mon cahier à anneaux.	Je veux améliorer mes techniques de recherche et ma rédaction de travaux écrits.
Je veux améliorer ma gestion du temps.	Je veux améliorer mes présentations orales.
Je veux améliorer mes habitudes d'écoute et mes habitudes de lecture.	Je veux améliorer mon travail en équipe.
Je veux améliorer l'utilisation d'une plus grande variété de méthodes pour étudier.	

