



DES NOUVELLES DE VOTRE COMMISSION SCOLAIRE

COMMENT SOUTENIR SON ENFANT DANS LA PRÉPARATION AUX EXAMENS FINAUX

Voici quelques stratégies d'étude afin de vous aider à soutenir votre enfant à bien se préparer à une épreuve de fin d'année. Une bonne préparation accroît la confiance en soi et réduit le stress. Elle permet une meilleure concentration et une meilleure utilisation de ses connaissances, favorisant ainsi sa réussite.

Si le travail à la maison est important, il faut souligner l'importance de la participation de votre enfant en classe. N'hésitez pas à l'inciter à poser des questions à ses enseignants ou à ses pairs et à se présenter aux périodes de récupération.

Stratégies pour planifier son étude

- Fabriquer un calendrier de la période d'examens à placer dans un endroit visible.
- Inscrire l'horaire des examens sur le calendrier ainsi que toutes les activités scolaires et personnelles.
- Distribuer réalistement les heures d'étude selon les dates des examens en tenant compte du fait qu'il vaut mieux planifier de courtes périodes d'étude réparties sur une plus longue période de temps. Plusieurs recherches ont montré le peu d'efficacité des longues soirées d'études la veille de l'examen...
- Discuter avec votre enfant des périodes d'étude les plus efficaces afin que du temps puisse aussi être consacré à ses loisirs.

Stratégies pour maximiser le rendement des périodes d'étude

- Choisir un lieu tranquille et agréable pour travailler en limitant les distractions (pas de télé, de téléphone cellulaire, etc.).

- Découper la matière à étudier en sections.
- Commencer par la matière la plus difficile, réviser ensuite les parties les plus faciles et prévoir du temps pour revenir aux parties plus difficiles, si nécessaire.
- RELIRE SES NOTES NE SUFFIT PAS ! Il faut être actif : faire des résumés, des dessins, des schémas, autoévaluer son travail, reformuler, lire à voix haute, se doter de stratégies de mémorisation, etc.
- Ne pas oublier de s'accorder des temps de pause.

Enfin, même s'il s'agit d'une période parfois stressante, une bonne hygiène de vie demeure un pilier pour atteindre de bons résultats :

- Manger de manière saine et équilibrée.
- Se coucher à une heure raisonnable, car une part du travail d'assimilation s'opère par le cerveau pendant le sommeil !
- Pratiquer de l'activité physique au moins 60 minutes par jour.
- Se détendre avant d'aller dormir.
- Adopter une attitude positive.

Discuter avec votre enfant des stratégies efficaces pour réussir ses examens démontre que vous vous souciez de sa réussite et qu'il peut compter sur vous pour être accompagné.

Au besoin, consultez le site Alloprof Parents :

alloprofparents.ca/articles-dexperts/les-devoirs/

Esther Lemieux
Directrice générale

