



Méthodologie



**Stage de Pré-Rentrée
2020
Tutorat Santé Brestois**

Plan

- I. Les cours
- II. Organisation
- III. Bien-être
- IV. Exemple emploi du temps type

I. Les cours

- **Faut-il aller en cours ?**

- Y aller, au moins au début
- Pour avoir les explications des profs + ce qu'ils changent dans leurs cours
- Pour voir ce qui intéresse particulièrement les profs
- Pour savoir où on est rendu dans les chapitres/EDT
- Pour voir ses amis

- **Faut-il un ordi ou imprimer les cours avant d'aller en amphi ?**

- En général, les étudiants impriment les cours avant d'aller en cours : plus pratique pour prendre des notes (explications + nouveautés dans le cours), surligner ...
- Ordinateur si nouveau cours car + rapide pour taper

I. Les cours

- **Quelle attitude adopter pendant les cours ?**
 - Écouter et essayer de comprendre : **être attentif** +++
 - Prendre des notes
 - Surligner les notions importantes
 - Enregistrer les cours avec un dictaphone ou un portable

- **Comment travailler les cours ?**
 - Lire
 - Surligner : les notions/mots importants, avec un code couleur
 - Ajouter des posts-it : pour mettre en valeur ce qu'il ne faut surtout pas oublier, ou les erreurs faites en colle ...
 - Réciter à l'écrit ou à l'oral
 - Faire des fiches/flashcards.
 - Faire des exos/colles/annales pour apprendre de ses erreurs

I. Les cours

- **Comment rester concentré sur ses cours ?**
 - S'éloigner de son téléphone :
 - Appli Forest
 - Mettre en mode avion
 - Si travail sur ordi : enlever la WiFi si elle n'est pas nécessaire
 - Mettre des Boules Quies si besoin
 - Ne pas travailler devant une série/la télé
 - Possibilité de travailler en musique si cela ne déconcentre pas
 - **Être actif** : ne pas juste lire
 - **Faire des pauses** +++
 - Varier l'apprentissage, en changeant de matière, en intercalant des QCM ou annales

II. Organisation

- Gérer son temps pour une mémorisation efficace :
 - **Approche** du cours : première lecture en amphi ou chez soi (surlignage/notes etc)
 - **Relecture** à la maison pour fixer les idées (fiches si besoin) : mémoire court terme
 - **Consolidation** des connaissances par des révisions du cours plusieurs jours après (répétitions +++): mémoire long terme
- Trouver sa méthode de travail
 - Ressources : Livret de méthodologie du tuto, séance d'échanges de méthodo, parrains/marraines ...
 - Méthode de **répétition** : lire et relire à voix haute ou en récitant dans sa tête
 - Écrire : faire des fiches et des schémas
 - Méthode des J
 - Revoir les cours du lundi/mardi le mercredi et ceux du jeudi/vendredi le samedi, puis tout refaire le dimanche ...

II. Organisation

- Les outils de la mémorisation
 - Les moyens mnémotechniques : utilisez vos propres moyens, vous les retiendrez mieux !
 - ex : en biologie, colorant **perl's** pour colorer le **fer**
 - Les codes couleurs
 - Les **fiches** :
 - Avantages : permettent d'apprendre le cours en écrivant , de cibler les points clés du cours et de mieux le visualiser
 - Inconvénients : ne remplacent pas le cours, perte de temps si utilisation à outrance
 - Adaptées pour les notions à connaître par coeur, la SSH ++, les formules de biophysique et biostatistiques ...
 - Flashcards

II. Organisation

- Comment organiser ses cours ?
 - 1 classeur par UE
 - Noter **au fur et à mesure** la liste des cours sur 1 feuille
 - Noter **à chaque fois qu'un cours est revu** (noter la date)

Exemple pour de la biologie :

	1 fois	2	3	4	...
Intro à la biologie	3/09	6/09	12/09		
Tissus épithéliaux	5/09	7/09			
...					

II. Organisation

- Faut-il travailler chez soi ou à la BU ?
 - Essayer plusieurs endroits et **choisir celui où on travaille le mieux.**

	BU	Chez soi
Avantages	<ul style="list-style-type: none">● Ambiance de travail qui motive● Pas autant de distractions que chez soi● Possibilité de travail avec ses amis● Permet de séparer : boulot à la BU , repos à la maison	<ul style="list-style-type: none">● En général, calme et confortable● Pas de trajets à faire
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none">● Parfois bruyant● Parfois trop de bavardage avec les amis● Pas ouvert le dimanche (snif)	<ul style="list-style-type: none">● Risque de s'isoler● Plein de distractions (téléphone, internet etc.)● Univers parfois moins motivant

III. Bien être

- Sommeil 

Primordial pour la mémorisation, la concentration et la bonne santé

- Entre 7 et 9 heures par nuit en moyenne
- Ne pas réduire son sommeil pour avoir plus de temps pour travailler car contre-productif
- Faire des **siestes** si besoin :
 - Rend plus productif car restaure les capacités de vigilance et de concentration
 - Durée idéale : 10-20 min

III. Bien être

- **Pauses**

- Travailler par période 45min/1h : méthode pomodoro
- Entre ces périodes, faire des pauses de 5/10 minutes.
- Au bout de 4 périodes, faire une pause plus longue : 15/20 min.
- Faire 1h/1h30 de pause au déjeuner et au dîner
- **A adapter à chacun**
- Bouger pendant les pauses (ne pas rester assis à son bureau, s'aérer)
- Reposez-vous les yeux !!!! (regarder au loin pendant vos pauses etc.)

III. Bien être

- **Loisirs et sport**

- **Se libérer une demi journée ou une soirée par semaine** au minimum
- Sortir manger avec des amis, regarder un film, faire un gâteau, de la musique ... bref ce qui vous plait et vous détend
- **Sport** : booste la concentration et la mémoire et permet de rester en bonne santé.
- **Ne pas culpabiliser de faire une pause +++** et profiter à fond de celle-ci sans penser aux cours

- **Alimentation**

- Boire de l'eau
- Manger équilibré

IV. Emploi du temps type

- Il s'agit d'un **exemple** !
 - Certains ont besoin de prendre plus de temps de repos dans leur semaine (week-end moins chargé, plus de sport...)
 - D'autres aiment travailler très tôt le matin
 - Ou très tard le soir
 - Pour un résultat aussi efficace, et réussissent tout autant leur année !
- Il est important de **tester plusieurs méthodes** de travail, plusieurs rythmes, afin de trouver celui qui vous correspond.

Fin de la séance de méthodologie

- Merci à tous pour votre présence
- N'oubliez pas que chacun a sa propre organisation/méthode d'apprentissage
- Nous sommes là pour vous guider, vous éclairer
- En aucun cas pour vous faire peur