

QUE FAIRE LA VEILLE D'UN EXAMEN ?



LES CONSEILS
PEDAGOGIK®

Relis calmement ton cours

Relis ton cours ou tes synthèses mais ne cherche pas à tout revoir au risque de dormir tard ou de faire une nuit blanche



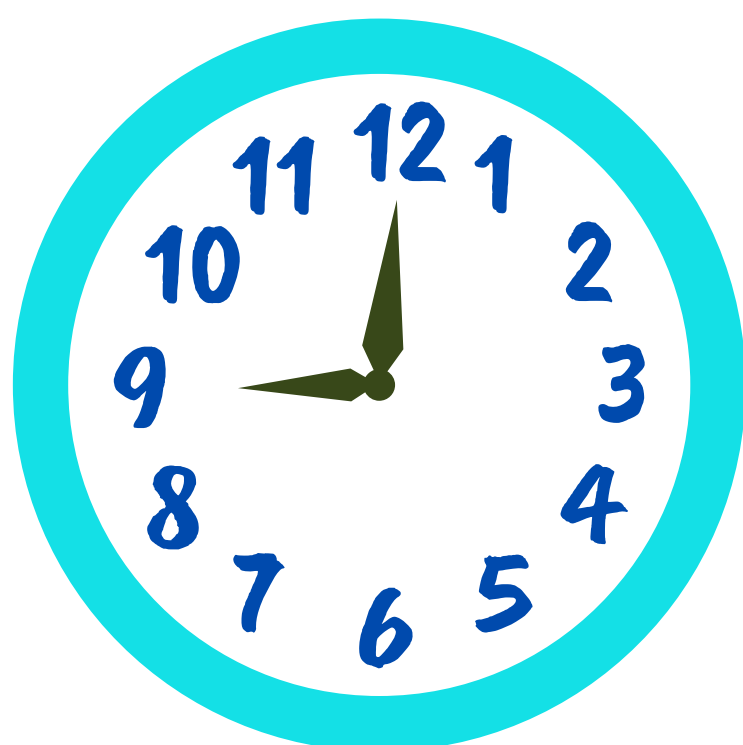
Prépare ton sac

Prends le temps de bien préparer ton sac/cartable pour ne rien oublier : équerre, compas, dictionnaire, etc.



Couche-toi à une heure raisonnable

Evite surtout les nuits blanches ou d'aller dormir très tard en voulant étudier/relire tout ton cours



Fais quelque chose de relaxant avant de dormir

Fais quelque chose de relaxant comme écouter de la musique, faire des exercices de respiration, ...



Prépare une tenue

Pour ne pas perdre de temps le matin, prépare tes vêtements du lendemain en même temps que ton sac.

