

Préparer le Bac : une méthode

1. Acceptation de la douleur
2. Pourquoi travailler ?
3. Un cerveau disposé à apprendre
4. Maîtriser son agenda
5. Règles à respecter
6. Préparer les révisions
7. Quand travailler ?
8. Planning de révision

Acceptation de la douleur

NOTRE CERVEAU SE RESIGNE

« Je suis depuis 1 heure sur un travail et je n'avance plus... mais je continue.»



« T'as déjà fini ton travail pour lundi ?

- Oui oui !

- Si tu as déjà fini je vais t'en donner un autre !

- OK ! (La prochaine fois faudra que j'attende avant de sortir de sortir de ma chambre !)



Pourquoi travailler ?

PLAISIR

(On ne serait pas là ce soir...)

SAVOIR POURQUOI JE TRAVAILLE

(Pourtant on n'arrête pas de le lui dire...)

VALORISATION RAPIDE

(Parents et profs me regardent autrement...)

FINALEMENT CE N'EST PAS TROP DE TEMPS

(J'ai plus de temps pour faire d'autres choses...)



Un cerveau disposé à apprendre

NE PAS ENCOMBRER LE CERVEAU

« Il faut que je **pense** à acheter des feuilles... »

« Il faut **penser** demain à prendre mes affaires de sport... »



JE NOTE CE QUE JE DOIS FAIRE

Sur un carnet, une application...

Je **n'y pense plus**, l'info viendra à moi



Maîtriser son agenda

LISTER LES TACHES (To do List)

Certaines tâches sont toujours repoussées...



ECHEANCIER (Dead Line)

On le fait au dernier moment, ou pas...



FIXER LES DATES !

Ce sera samedi matin de 9 à 9h30 !



Règles à respecter

ANTICIPER LES TACHES A ACCOMPLIR

QUANTIFIER CHAQUE TACHE

PLANIFIER

NE PAS REPETER LA TACHE

Evaluation...



Préparer les révisions

RELIRE LE SOIR LES COURS DU JOUR

« Gagner du temps c'est commencer par ne pas en perdre »

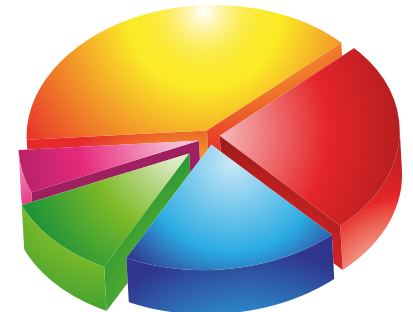


ESTIMER SON TEMPS DE REVISION

« On ne peut dépenser le temps qu'on n'a pas »

REPARTIR LES MATIERES

« On ne met pas tous ses œufs dans le même panier »



Quand travailler

NE PAS REMPLACER LE TRAVAIL HABITUEL PAR DES REVISIONS

PROFITER DE PLAGES LIBRES SUPPLEMENTAIRES

VACANCES ET WE : QUAND SUIS-JE EFFICACE ?

Le matin !

➤ **On coupe tout !**



➤ **Le reste de la journée, sentiment de satisfaction**

Je respecte les durées prévues!

Planning de révision

COMBIEN D'HEURES JUSQU'AU BAC ?

✓ VACANCES	: 15 jours	30 H	45 H
✓ SEMAINE RENTREE	: 6 jours	12 H	18 H
✓ 4 semaines	: 8 jours	16 H	24 H
✓ SEMAINE révision	: 5 jours	10 H	15 H
	TOTAL	68 H	102 H

MATIERES ?

	PHILO	HG	LV1	PC	MATHS	LV2	SVT ou SI
COEFF	3	3	3	6	7	2	6
POIDS	1	1	1	2	2	1	2
2 H	7	7	7	14	14	7	14
3 H	10	10	10	20	20	10	20