



DU 15 AU 19 FÉVRIER 2021
LES JOURNÉES DE LA
**PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

pour les
cours à
distance

Organisation de son espace physique et mental

Présenté par :

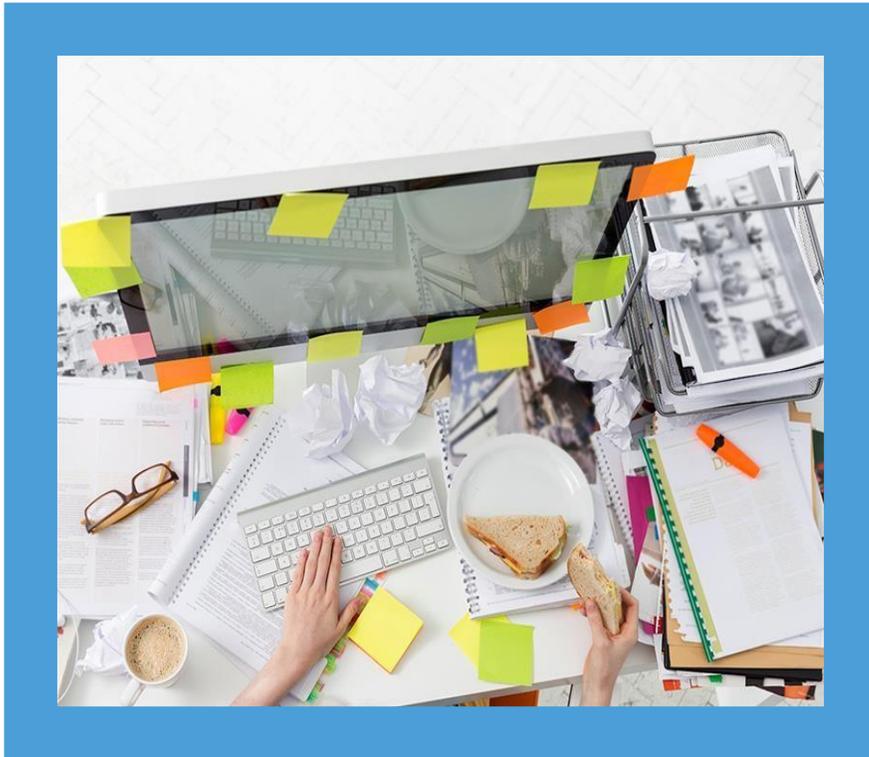
Ursule Desjardins et **Marie Catherine Robitaille-Rebello**

Intervenantes jeunesse au Carrefour jeunesse-emploi de Laval



*Carrefour
jeunesse-emploi
de Laval* 16-35 ans

Qu'est-ce qui pourrait nuire à la productivité de ces deux étudiants ?



➔ Écrivez vos réponses sur [menti.com](https://www.menti.com)



Son espace physique

espace physique



LE LIEU

- + Idéalement, endroit que l'on consacre aux études (bureau)
- + Une pièce fermée
- + Aménager un espace différemment lors des périodes d'études
(par exemple, si l'on étudie à la table de cuisine, ne pas s'asseoir au même endroit où l'on a l'habitude de manger)

Et vous, à quel endroit étudiez-vous et/ou suivez-vous vos cours en ligne?



Écrivez votre réponse sur [menti.com](https://www.menti.com)

LES BRUITS

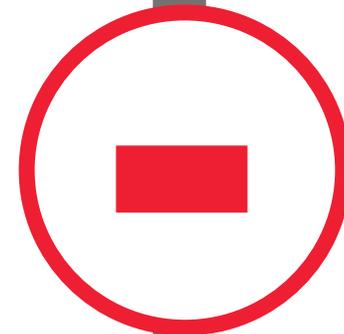


Bruits favorisant l'étude

- Bruits blancs
- Musique classique
- Musique sans parole

Bruits nuisant à l'étude

- Bruits de notification de cellulaire
- Télévision
- Musique avec paroles
- Famille ou amis qui parlent à côté de vous



L'ÉCLAIRAGE

Avoir un bon éclairage de travail :

- + Près d'une fenêtre
- + Lampe de bureau
- + Pièce bien éclairée (qui se rapproche le plus possible de la lumière naturelle)

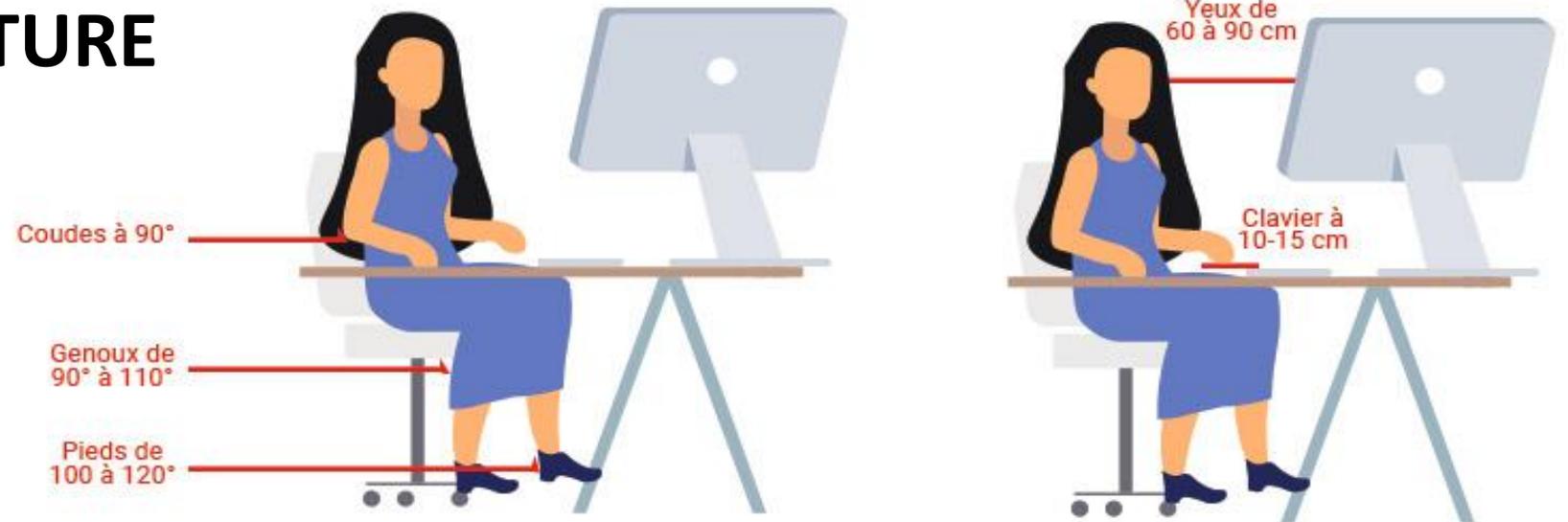
PROPRETÉ DE L'ESPACE DE TRAVAIL



ACCÈS RAPIDE AUX OUTILS DE TRAVAIL

- + Bac ou tiroir contenant son matériel d'étude:
crayons, mines, feuilles, calculatrice, règle, efface, surligneur, etc.
- + Livres nécessaires à ses travaux :
dictionnaire, Bescherelle, livre d'étude, etc.

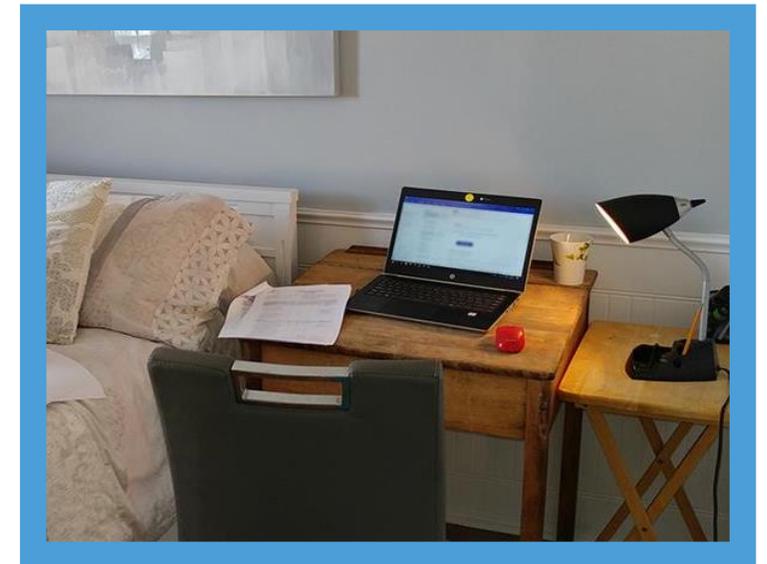
LA POSTURE



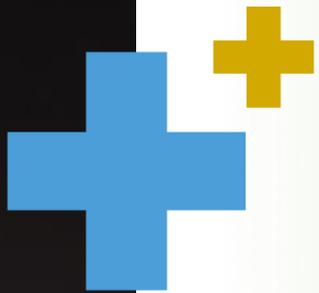
Conséquences d'une mauvaise posture:

- Douleurs à la nuque, aux épaules, au dos ou aux genoux
- Fatigue visuelle

Suite à la présentation que nous venons de faire, considérez-vous avoir un environnement de travail favorable aux apprentissages?

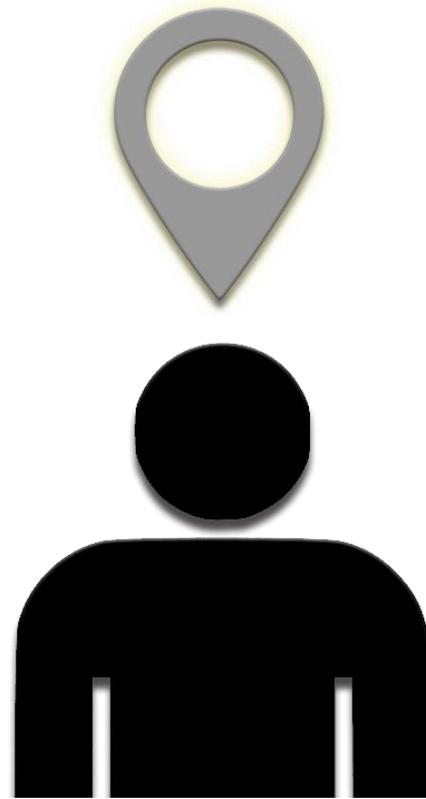


➔ Écrivez vos réponses sur [menti.com](https://www.menti.com)



Son espace mental

espace mental



LE BON MOMENT DE LA JOURNÉE

Se poser la question:

*À quel moment de la journée suis-je
habituellement le plus productif?*

Matin/midi/soir?

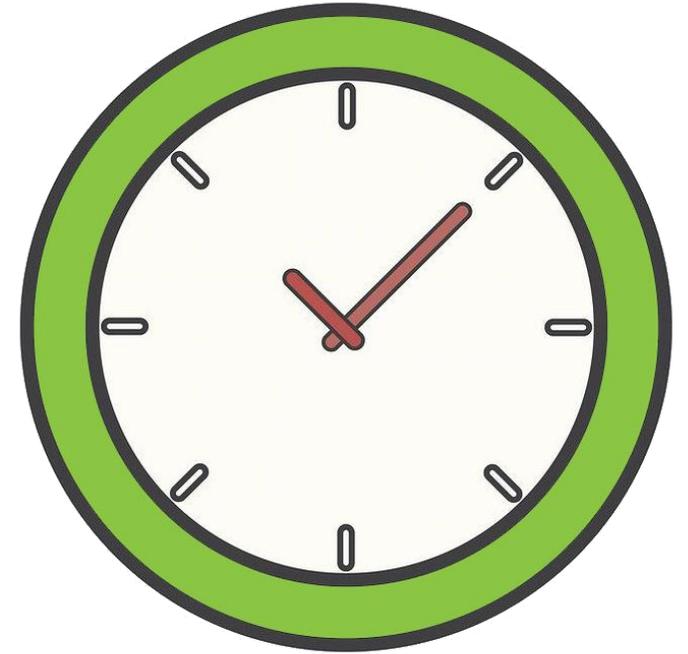
➔ Écrivez votre réponse sur [menti.com](https://www.menti.com)

Par la suite, vous pouvez
organiser vos périodes
d'études en fonction de ce
que vous aurez ciblé

LA ROUTINE

Étudier le plus possible:

- + Au même moment de la journée
- + Au même endroit



HORAIRE

- Prendre des pauses régulièrement
- Les pauses ne doivent pas être plus courtes que 10 minutes et ne pas dépasser 25 minutes.
- Se mettre une minuterie pour ne pas oublier.



À favoriser lors des pauses

Collations santé (fruits, légumes, noix)

Prendre une marche à l'extérieur

Lecture

Activité modérée

(lancer le ballon dans un panier de basket)

Prendre une douche

Méditation



À éviter lors des pauses

Malbouffe

Siestes de plus de 20 minutes

Distractions numériques

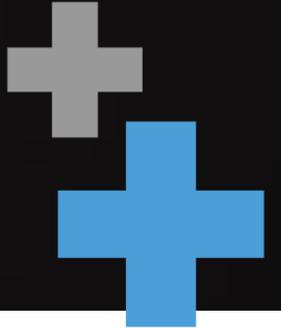
Activité sportive trop intense

HORAIRE

Voici quelques outils indispensables pour bien gérer son horaire.



Ressources d'aide à l'étude



Niveau primaire et secondaire

- Alloprof
- Centre pédagogique La Renaissance(\$)

Niveau collégial

- Service de tutorat pour les étudiants et étudiantes
- Centre d'aide à l'apprentissage

