



Le conseil du Dr GROG

Etudiants, méfiez-vous des stimulants !

Les étudiants sont parfois tentés d'utiliser des stimulants pendant les périodes de révision. Beaucoup de ces produits ont sur le cerveau des effets proches de ceux de l'eau du robinet et cela vaut mieux. Par contre, si certains de ces produits sont réellement stimulants, ils sont plutôt nuisibles : ils coupent l'appétit, empêchent de dormir, ils induisent une succession de phases d'excitation et de dépression incompatible avec un effort constant. Ils diminuent la concentration intellectuelle et brouillent les idées. Bref, ils stimulent surtout... des comportements très défavorables à la réussite des examens !

Source : Open Rome



Le Dico du doc

Examens (6 règles pour réussir ses)

La note obtenue à un examen se décompose en 3 tiers : 1/3 pour la compréhension de la question, 1/3 pour les connaissances qui permettent d'y répondre, 1/3 pour la façon d'y répondre. La suite est très logique :

A comme **Aliments** - Le cerveau a les mêmes contraintes que les muscles : il a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie est apportée par les aliments. Pour que le cerveau fonctionne bien, il faut manger correctement. Avant un examen, faites un repas suffisant pour tenir le coup longtemps. Emportez un en-cas (banane, chocolat, etc.) à grignoter en cours de session dès que vous vous sentirez la tête vide ou le ventre creux.

B comme **Boissons** - Tous les sportifs le savent : la déshydratation s'accompagne rapidement d'une baisse des performances. Pendant vos révisions, pensez à boire suffisamment d'eau et le jour de l'examen, emportez une bouteille d'eau avec vous.

C comme **Constance** - Le plus difficile pour un être vivant, c'est de s'adapter au changement et de gérer des à-coups. Pour acquérir des connaissances, le plus efficace et le moins fatigant consiste à apprendre régulièrement. A l'inverse, apprendre par à-coups est moins efficace et plus fatigant. Réviser un peu tous les jours pendant le plus longtemps possible est le meilleur moyen d'arriver calme et reposé devant vos examinateurs. D'ailleurs, personne ne vous demande de tout savoir et le savoir ne représente qu'un tiers des points.

D comme **Dormir** - Le cerveau a besoin de sommeil pour fonctionner. Se priver de sommeil pendant les jours précédant l'examen est le meilleur moyen d'arriver totalement abruti le jour de l'épreuve. Si vous êtes incapable de bien comprendre les questions qu'on vous pose, vous êtes sûr de tout rater. Rappelez-vous que bien comprendre la question, c'est déjà avoir un tiers de la note.

E comme **Expression** - Si votre réponse est incompréhensible, même un correcteur compréhensif ne pourra vous mettre qu'une mauvaise note. Entraînez-vous à bien vous exprimer : la façon de répondre aux questions représente un tiers de la note.

F comme **Fun** - Le rire est le propre de l'homme. Quand on ne prend plus le temps de rire, on devient beaucoup plus bête. Pendant les révisions et dans les jours qui précèdent l'examen, faites des pauses détente. Vous en saurez un tout petit peu moins, mais vous comprendrez beaucoup mieux tout ce que vous avez appris...

Source : Les examens de A à F. Diffusé par le Cabinet médical Laplace, 94110 Arcueil à partir de 1984