

7 conseils pour se préparer au Bac

1- Etablir un planning de révision pour ne pas faire d'impasse et se rassurer

- ✓ Comptez le nombre de jours dont vous disposez pour réviser et faites un planning des révisions pour les jours qui vous séparent de l'examen de Bac.
- ✓ Mettez les matières et sujets les plus difficiles le matin ou en fin d'après-midi.
- ✓ Alternez les matières. Chaque jour, intercalez une leçon de maths, une d'histoire, une de philosophie... etc



2- Rester à distance de son téléphone pendant les séances de travail

- ✓ Pour une bonne concentration, mettez vous dans un lieu calme. Eteignez votre portable pour ne pas être dérangé et coupez vous complètement de tout mode de communication (Facebook, WhatsApp, SMS, ...).



3- Prenez des petites pauses

- ✓ Durant les révisions et toutes les 50 minutes, faites une petite pause de 5 minutes : aérez-vous, respirez profondément, levez-vous, allez boire un verre d'eau, écoutez un peu de musique, et remettez-vous au travail : votre concentration sera à nouveau bonne.

4- Surligner l'essentiel, faire des résumés

- ✓ Durant les révisions, surligner ou souligner les mots et notions importantes du cours.
- ✓ Préparez des résumés pour faciliter la révision du cours.
- ✓ Pour certaines matières comme les maths, vous pouvez aussi préparer des résumés d'exercices en notant les techniques et méthodes fréquentes pour la résolution de certains problèmes.

5- Travaillez en groupe

- ✓ Travailler à deux pour se motiver et s'expliquer mutuellement ce qui n'aurait pas été compris.
- ✓ Formez un binôme avec un ami sérieux et planifiez des séances de travail en commun. Chacun fait de son côté un exercice. Après on compare et on s'explique mutuellement. C'est motivant car celui qui est allé au bout de l'exercice peut fournir les explications, tandis que l'autre peut poser des questions et renforcer ses connaissances.

6- Manger de façon équilibrée, faire du sport

- ✓ En cette période d'activité cérébrale intense, il faut privilégier les fruits riches en vitamines. Il est aussi très important de maintenir des repas à heures régulières. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, Jus d'orange, laitage, sucres lents (pain complet, céréales...), protéines (œufs) : fais le plein d'énergie pour tenir le coup !



7- Bien dormir

- ✓ Dormir pour bien mémoriser, récupérer et rester concentré pendant l'examen
- ✓ C'est le piège le plus classique : On se couche très tard quelques jours avant les examens, le jour de l'examen on est fatigué et on manque de concentration. Faites des nuits de sommeil de 7 heures au moins et évitez surtout les nuits blanches !

CESIM
CESIM Ingénierie,
CESIM Business & Finance
CESIM Classes Prépa

197 rue Haroun Errachid, 90 000 Tanger
Tel : 05 39 33 45 47 - www.cesim.ma