

Actualité

Exposés + questions

Ludovic et son parcours scolaire + le questionnaire

Bonne chance aux examens et bonnes vacances

Copiez-collez le questionnaire dans votre propre document s'il vous plaît. Merci.

## **LA CONVERSATION AVEC LUDOVIC**

### **Les informations personnelles:**

**Nom:**

**Prénom:**

**La ville d'origine:**

**L'âge:**

### **L'enseignement primaire et secondaire:**

**L'école maternelle:** (où et quand)

**L'école primaire:**

**Le collège:**

**Le lycée:**

Les matières de baccalauréat:

Les matières préférées:

Le professeur préféré et ses qualités:

Les souvenirs du collège:

La routine quotidienne au lycée:

Les loisirs:

### **L'enseignement supérieur :**

**Licence:**

Le thème du mémoire de Licence:

**Master:**

Le thème du mémoire de Master:

**Doctorat:**

Le thème de la thèse:

Les plats tchèques préférés: 😊

Les plats français préférés:

Les destinations de vacances en France préférés:

Les musiciens préférés:

Les films français préférés:

Les langues parlés:

Les pays visités:

Les projets des vacances d'été 2021:

### **Ludovic présente lui-même**

Les étudiants et les étudiantes posent des questions concernant les informations manquantes.

# CONSEILS POUR RÉUSSIR BREVET ET AUTRES EXAMENS

- Profs et AED sont là pour t'aider à te préparer et à t'organiser
- L'infirmière scolaire peut t'aider si tu ne parviens pas à surmonter ton stress



## BIEN APPRENDRE

- Ecouter, poser des questions
- Participer
- Se remémorer et relire les cours en fin de journée



## ORGANISER SON TRAVAIL

- Organiser son planning de révision
- Préparer des fiches de révision efficaces
- Se concentrer et éviter les distractions (pas d'écran !)
- Apprendre à gérer son temps
- S'accorder des moments de détente : s'aérer, faire du sport, lire, méditer, jouer, etc.



## BIEN MANGER ET BOIRE

- Boire de l'eau à volonté (selon ses besoins)
- Avoir une alimentation équilibrée sur les 3 repas
- Privilégier les fruits et légumes au gras, sucré, salé
- S'autoriser un goûter



## SE REPOSER ET DORMIR

- Dormir suffisamment (8 à 10 heures pour un adolescent)
- Éteindre les écrans 1h avant de dormir
- Ne pas se coucher trop tard
- S'accorder des pauses entre chaque session de travail
- Prendre son temps durant les repas



## GÉRER L'EXAMEN

- **Les jours précédents** : gérer son stress et bien dormir
- **Le jour J** : petit-déjeuner, arriver en avance, accepter son stress (bien respirer), prévoir à boire et à manger
- **Les jours suivants** : ne pas repenser à l'examen, se détendre et se reposer



