

COMMENT ETUDIER

moodle2020.inspe-paris.fr | moodle.paris-sorbonne.fr |
moodle-medecine.sorbonne-universite.fr | moodle-sciences.upmc.fr

EFFICACEMENT

Des conseils pour développer des stratégies d'apprentissage efficaces, sur le campus et à distance.



GARDEZ LE LIEN ET RESTEZ INFORMÉ !

Ne restez surtout pas isolé, maintenez le contact avec vos enseignants et les autres étudiants.

- ★ **Échangez** avec eux par tous les canaux numériques et notamment pendant les cours synchrones à distance (chat, forum).
- ★ **Connectez-vous sur Moodle Sciences** pour échanger avec vos enseignants et visionner de nouvelles ressources.



GÉREZ VOTRE STRESS

Apprendre à distance peut être source de stress (*sentiment d'isolement, soucis informatiques, difficulté à s'organiser*).

- ★ **Prenez soin de vous** et veillez à votre hygiène de vie (*alimentation équilibrée, exercice physique, sommeil, horaires réguliers*).
- ★ **Accordez-vous des activités agréables** pour vous ressourcer.
- ★ En cas de difficulté à comprendre un cours, **posez des questions sur les forums Moodle** (*utile pour les autres étudiants aussi !*)



ORGANISEZ VOTRE TEMPS ET FAITES-VOUS UN PLANNING

Étudier à l'université nécessite une grande autonomie et beaucoup d'organisation, notamment si l'enseignement est en partie ou entièrement à distance. Il est donc très important de réaliser un planning réaliste afin de structurer votre temps au maximum.

- ★ **Choisissez vos plages horaires** les plus productives et établissez vos priorités (*tâches urgentes/moins urgentes*).
- ★ **Définissez des temps dédiés** à vos cours et des moments de révisions.
- ★ **Effectuez les exercices** avant d'assister au cours en présentiel, gain de temps et d'efficacité !
- ★ **Accordez-vous des temps de pause** afin d'être plus efficace et de mieux mémoriser l'information.



FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES

Fixer des objectifs vous aidera à maintenir votre motivation et vous incitera plus facilement au travail.

Les objectifs doivent être **spécifiques, réalistes et atteignables**.



AMÉNAGEZ-VOUS UN ENDROIT CALME

- ★ **Eloignez les éventuels distracteurs** (téléphone, réseaux sociaux).
- ★ Lors d'une visioconférence avec un enseignant, **pensez à couper votre micro** pour éviter les nuisances sonores.
- ★ **Ne restez pas passif devant une vidéo, prenez des notes** comme en classe, en utilisant abréviations et symboles, isolez les idées-clefs.



ADOPTÉZ DES STRATÉGIES EFFICACES POUR MIEUX MÉMORISER

- ★ **Révissez régulièrement** pour développer votre apprentissage à long terme et vous éviter du stress.
- ★ Pendant vos révisions, **arrêtez-vous souvent** afin de récapituler les notions vues.
- ★ **Rédigez un résumé ou expliquez** les éléments appris à un ami pour clarifier vos idées et mieux les organiser.
- ★ **Utilisez des schémas**, transformez des concepts en image pour favoriser la mémorisation.
- ★ Prêtez une attention particulière aux consignes de travail pour éviter toute erreur de compréhension.