



S'organiser pour réussir ses études



CORRIGÉ DES DEVOIRS
Corrigé des devoirs



Rédaction :	Sylvain Jutras, Commission scolaire de la Rivéraine
Révision pédagogique :	Nicole Daigneault
Révision de contenu :	Anne-Marie Beaudoin, Commission scolaire de la Rivéraine
Révision linguistique et correction d'épreuves :	Françoise Labelle
Expérimentation :	Des élèves de la Commission scolaire de la Rivéraine, volet Formation à distance
Édition :	Michelle Thibaudeau
Gestion du projet :	Nicole Daigneault



© Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous pays. Toute reproduction par procédé mécanique ou électronique, y compris la microreproduction, est interdite sans l'autorisation écrite d'un représentant dûment autorisé de la Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec (SOFAD).



ISBN : 978-2-89493-326-8

Date de parution : décembre 2010

DEVOIR 1 – Chapitres 1 à 5

1. Dans votre guide, aux pages xi et xii, on trouve un questionnaire visant à évaluer votre motivation à entreprendre et à poursuivre des études. Identifiez deux de vos points forts que ce questionnaire vous a permis de mettre en évidence (ex. : bonne mémoire et facilité à identifier mes priorités) et expliquez comment ces éléments vous seront utiles dans vos études.

Accorder un point par point fort identifié.

Explication :

Accorder deux points pour une explication complète et logique.

Accorder un point pour une explication incomplète.

/6

2. De la même manière, identifiez deux éléments à améliorer que ce questionnaire vous a permis de mettre en évidence et expliquez ce qui pourrait arriver (conséquence) si aucun correctif n'est apporté.

Accorder un point par point à améliorer identifié.

Explication :

Accorder deux points pour une explication complète et logique.

Accorder un point pour une explication incomplète.

/6

3. Il y a quatre lois qui régissent le fonctionnement de la mémoire. Pour chacune d'elles, donnez la définition ainsi qu'un exemple approprié.

- Loi de la répétition :

Définition : **Recommencer plusieurs fois l'apprentissage de la matière, à des moments de révision jugés efficaces.**

(Accepter toute réponse ayant le même sens)

Exemple : **Tout exemple d'apprentissage mettant en évidence la répétition.**

- Loi du « surapprentissage » :

Définition : **Continuer à étudier une matière considérée comme déjà sue.**

(Accepter toute réponse ayant le même sens)

Exemple : **Tout exemple d'apprentissage montrant qu'il y a surapprentissage.**

- Loi de la répartition de l'exercice :

Définition : **Partager en courtes périodes le temps consacré à l'étude.**

(Accepter toute réponse ayant le même sens)

Exemple : **Tout exemple d'apprentissage montrant qu'il y a répartition du temps.**

- Loi de la récitation :

Définition : **Répéter à haute voix ce que l'on sait de mémoire.**

(Accepter toute réponse ayant le même sens)

Exemple : **Tout exemple d'apprentissage utilisant la récitation.**

Accorder deux points par loi bien définie.

Accorder un point par exemple pertinent.

/12

4. La mémoire, on s'en sert beaucoup lorsqu'on est étudiant, mais aussi dans la vie de tous les jours.

- a) Si vous devez retenir « par cœur » quelque chose, comment y parvenez-vous?

Accorder les points selon la pertinence et la clarté de la réponse.

/2

- b) Évaluez l'efficacité de votre façon de procéder en vous donnant une note sur 10 (ex. : 6/10) et expliquez les raisons de ce résultat.

Accorder les points selon la pertinence et la clarté de la réponse.

/2

- c) Dites comment vous pourriez améliorer votre technique.

Accorder les points selon la pertinence et la clarté de la réponse.

/2

5. Dans votre environnement de travail, identifiez trois sources **externes** potentielles de distraction et proposez des solutions visant à les éliminer ou, du moins, à en diminuer les effets.

Accorder un point par source externe correctement identifiée.

Accorder un point par solution réaliste.

/6

6. Dans votre vie, identifiez trois sources **internes** potentielles de distraction et proposez des solutions visant à les éliminer ou, du moins, à en diminuer les effets.

Accorder un point par source interne correctement identifiée.

Accorder un point par solution réaliste.

/6

7. À la page 23 de votre guide, vous avez identifié votre type de personnalité (visuel, auditif ou kinesthésique) : **quels** sont vos résultats sur 20 pour chacun des types? Quel est votre type dominant?

Il n'y a pas de point pour cette réponse.

8. En vous référant à votre type de personnalité (que vous avez identifié dans la question précédente), identifiez deux de vos forces liées à ce type et dites comment ces forces pourront être aidantes dans vos études.

Accorder un point par force correctement identifiée.

Accorder deux points par explication claire et logique.

/6

9. Lors de vos études, certaines stratégies s'adresseront plus particulièrement à un type de personnalité (visuel, auditif ou kinesthésique) qui n'est pas celui qui prédomine chez vous; cela pourrait vous causer certains problèmes. Identifiez deux stratégies – une pour chacun des deux types qui ne vous représentent pas – et trouvez une solution visant à contourner les difficultés possibles.

Accorder un point par stratégie correctement identifiée.

Accorder deux points par solution claire et logique.

/6

10. À votre travail, vous avez été choisi pour suivre le cours de premiers soins offert par le CLSC de votre localité. Pendant les deux jours que durera votre apprentissage, vous devrez être le plus attentif possible – autant pour la partie théorique que pour la partie pratique –, car vous serez la personne-ressource en cas d'accidents dans votre milieu de travail. Donnez cinq comportements que vous devriez adopter pour favoriser une meilleure écoute et, ainsi, un meilleur apprentissage.

- Réviser ses notes de cours
- Discuter de la matière du cours
- Être alerte
- S'asseoir près de l'émetteur
- S'asseoir face à l'émetteur
- Éviter de trop boire ou manger
- Éliminer les bruits ambiants
- S'asseoir confortablement, mais pas trop mollement
- Poser des questions
- Etc.

Accorder un point par comportement adéquat.

(Accepter toute réponse allant dans le même sens)

/5

11. Le stress est toujours présent, à des degrés variables. L'important est de ne pas se laisser envahir complètement par celui-ci. Nommez trois moyens permettant une bonne gestion du stress.

- Connaître ses limites
- Prendre le temps de réfléchir
- Faire une sieste
- S'assurer d'un sommeil qualitatif
- Faire régulièrement de l'exercice physique modéré
- Éliminer les stimulants
- Mieux relaxer
- Avoir une nutrition équilibrée
- Etc.

Accorder un point par comportement adéquat.

(Accepter toute réponse allant dans le même sens)

/3

12. Transformez les pensées négatives suivantes en une version positive et réaliste. Évitez la pensée magique; ainsi, « Je n'aime pas l'école » ne peut pas simplement devenir « J'aime l'école ».

a) Je ne réussis jamais rien :

Exemple de réponse : Je vais mettre les efforts et je vais réussir.

b) L'école, ce n'est pas fait pour moi :

Exemple de réponse : Ceux qui occupent un emploi de rêve ont mis des efforts pour y arriver; c'est ce que je vais faire.

c) C'est impossible d'étudier toute cette matière :

Exemple de réponse : Il y a beaucoup de matière, mais je vais me faire un échéancier pour faciliter mon étude.

d) Tous les autres vont réussir, sauf moi :

Exemple de réponse : Si on m'a admis dans ce cours, c'est parce que j'ai les capacités pour réussir.

e) J'ai coulé cet examen, c'est certain :

Exemple de réponse : J'ai bien étudié; maintenant, je me concentre sur les autres cours en attendant mon résultat.

Ce ne sont que des exemples de réponses.

S'assurer du positivisme et du réalisme de la réponse ainsi que de l'implication personnelle de l'élève.

Ne pas accepter de « pensée magique ».

Accorder deux points par phrase positive.

/10

13. Nommez cinq moyens simples que vous pourriez utiliser afin de **réduire** et de **contrôler** l'anxiété.

- **Développer de saines habitudes alimentaires**
- **Faire de l'exercice**
- **Dormir assez**
- **Utiliser une méthode de relaxation**
- **Écouter son corps et être à l'affût des messages de fatigue**
- **Se préparer convenablement**
- **Utiliser des méthodes de travail efficaces**
- **Remplacer les idées négatives par des positives**

Accorder un point par moyen mentionné.

/5

14. Votre meilleur ami, Mathieu, est souvent déçu de ses notes. Il dit que ce n'est pas juste, car il étudie fort et il devrait donc obtenir des résultats supérieurs. Il commence à se décourager et à avoir peur d'échouer. Voulant l'aider, vous lui demandez de vous expliquer sa méthode de travail. Mathieu s'empresse de vous dire qu'il étudie vraiment beaucoup la veille de l'examen, il y passe presque la nuit : il attend ce moment, car il se dit que la matière sera toute fraîche dans sa mémoire et, en plus, c'est tranquille chez lui, il peut écouter sa musique. Il apprend tout par cœur, en se répétant inlassablement toutes les notions. Il dit qu'il ne comprend pas toujours la matière, mais au moins, il la sait. Fort de vos nouveaux apprentissages, donnez-lui quelques pistes qui pourront l'aider à mieux retenir ce qu'il apprend.

Trouvez cinq comportements à modifier dans les techniques d'étude de Mathieu et mentionnez par quels nouveaux comportements Mathieu pourrait les remplacer.

Comportements à modifier	Comportements de remplacement
• Étudier la veille de l'examen • Dormir peu avant l'examen • Écouter de la musique en étudiant • Apprendre par cœur sans vraiment comprendre; ne pas comprendre, mais ne pas poser de question • Avoir une attitude négative • Etc.	• Répartir son étude sur plusieurs jours • Bien dormir pour être en forme à l'examen • Ne pas se laisser distraire par des bruits pendant son étude • Poser des questions pour comprendre • Avoir une attitude plus positive • Etc.

Accorder un point par comportement à modifier correctement identifié.

Accorder deux points par comportement de remplacement.

(Accepter toutes réponses allant dans le même sens)

/15

15. Dans les huit énoncés suivants, six sont faux. Trouvez ceux qui sont faux et réécrivez-les en les modifiant pour prendre soin de donner la bonne information.

a) Traiter l'information veut dire « réfléchir, organiser, classer et reformuler ».

Traiter l'information veut dire « réfléchir, organiser, expérimenter et reformuler ».

b) On retient 50 % de ce que l'on entend.

On retient 20 % de ce que l'on entend.

c) On doit regarder son interlocuteur : ça montre que l'on est à l'écoute.

Vrai

d) La diversification des méthodes d'études amène une perte d'attention.

Pour mieux se concentrer, il faut diversifier ses méthodes.

e) Une certaine dose de stress est normale.

Vrai

f) Les sources externes de distraction sont plus profondes que celles qui viennent de l'interne.

Les sources internes de distraction sont plus profondes que celles qui viennent de l'externe.

g) Un des meilleurs moments pour réviser une matière est la veille de l'examen.

Le meilleur moment, c'est 10 à 15 minutes après l'apprentissage.

h) Manger des aliments sucrés permet de rester plus éveillé et concentré.

Le sucre nuit à la concentration.

Accorder un point par énoncé correctement identifié et corrigé, y compris les deux énoncés qui sont vrais.

/8