



Collège de LA SAGESSE
Section Saint Jean
Brasilia - BAABDA

Repères

Pour vivre la retraite

Classe de EB9

Année scolaire 2017-2018

Chers élèves,

Tout au long de l'année, vous avez travaillé pour vous préparer à **une grande échéance : celle des examens officiels.**

Vous savez que ces examens se préparent, et **l'examen de fin d'année au Collège constitue pour vous la dernière opportunité** de vérifier vos savoirs et vos savoir-faire, assistés de près par vos professeurs.

Nous vous offrons ces repères pour organiser votre retraite, selon ce que nous considérons comme besoins communs et spécifiques à chaque classe.

Leur but étant de servir de référence, à vous et à vos parents.

Ils ne sont en aucun cas contraignants. Mais s'y conformer ne peut que vous être utile.

Rappelez-vous toujours que l'organisation rationnelle du temps est sécurisante et productive.

Bon travail, bon courage, et bonne chance !

I) Conseils pratiques : Comment doper sa mémoire et gérer le stress.

1. Les fausses idées :

Il n'existe aucun médicament ou substance efficaces pour stimuler la mémoire et encore moins une solution miracle de dernière minute.

Imaginer combler ses lacunes grâce aux médicaments est chimérique.

Attention : **Les calmants et les sédatifs**, même légers, **ou l'alcool** peuvent rassurer, mais **diminuent les capacités intellectuelles**.

Le café augmente la vigilance, mais pas la mémoire. Il **accroît la nervosité et le stress**.

L'abus de vitamines peut conduire aux mêmes inconvénients.

On n'apprend pas en dormant : tout enregistrement à entendre pendant le sommeil est inutile, voire nocif. Mais il est vrai que les connaissances apprises avant de dormir s'enracinent mieux.

2. Les bonnes pistes :

- Une hygiène de vie correcte :

- **Sommeil suffisant** : Le sommeil de bonne qualité est l'une des garanties de la réussite : Le nombre d'heures de sommeil peut varier selon les personnes. Mais il est recommandé pendant la retraite de dormir avant minuit, et ce, pour un total de 8 heures régulières par nuit.

Attention : si vous sentez le besoin de sieste, elle ne devra pas dépasser les 20 minutes.

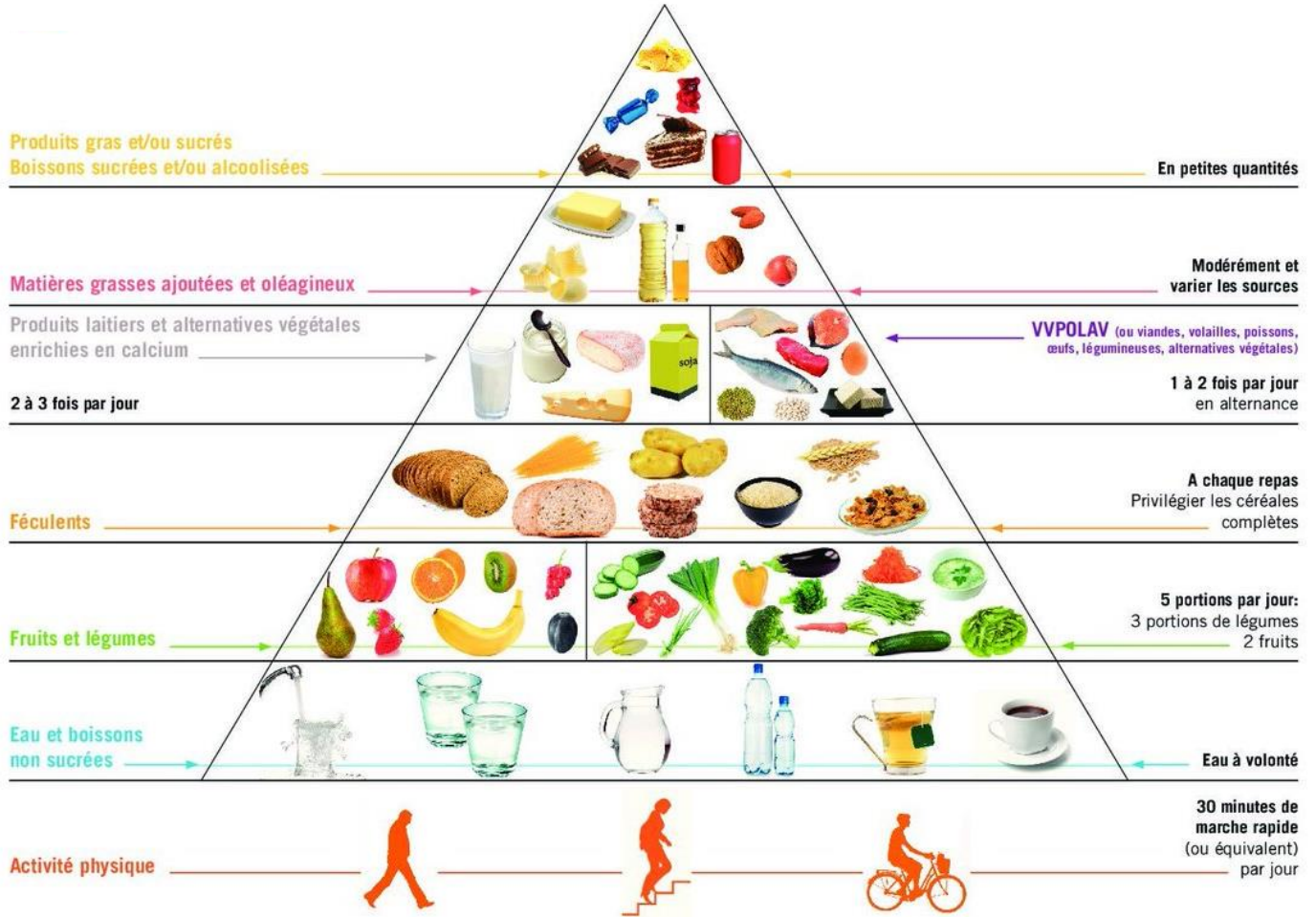
- **Exercice régulier** : Accordez-vous une fois par jour une heure de divertissement sportif : Marche, jogging, natation, sport d'équipe, gym...font des merveilles : Il faut permettre à votre cerveau de « souffler » en évacuant le stress qu'il subit tout au long de la journée, et lui procurent un regain d'énergie.
- **Échanges et sorties avec les copains ou la famille** : Sont absolument indispensables pour l'équilibre psychique, le bien-être, et pour garder le moral. Cependant, vous devez les gérer en fonction de votre horaire de révision : accordez-vous une pause de 5 minutes/heure de travail, et deux pauses : déjeuner et goûter, de 30 minutes chacune.

ATTENTION

Pour ne pas être sollicité et tenté, éteignez résolument votre cellulaire, et remettez-le en marche pendant les pauses.

- **Bonne alimentation** : nourrissez votre corps, mais aussi votre cerveau : Buvez au moins deux litre d'eau par jour. Mangez équilibré. **Essayez d'éviter les trois T : Trop gras, Trop salé, Trop sucré.**

La pyramide alimentaire



Si vous recensez la répartition des heures/journée telle qu'elle vous est proposée, vous aurez, à titre indicatif :

- 8 heures de sommeil.
- 4 heures de téléphone, repas, snacks, hygiène personnelle, sport et loisirs...
- 12 heures de révision, que vous pourrez répartir selon l'horaire qui vous est proposé ci-joint.

II)Tableau de révision :

Première semaine						
1^{er} jour	2^e jour	3^e jour	4^e jour	5^e jour	6^e jour	7^e jour
Maths	Maths	Maths	Maths	Maths	SVT	SVT
Anglais	Anglais/ Histoire	Histoire	Histoire	Histoire	Arabe	Arabe

Deuxième semaine						
1^{er} jour	2^e jour	3^e jour	4^e jour	5^e jour	6^e jour	7^e jour
SVT	SVT	Physique	Physique	Physique/ Chimie	Chimie	Chimie
Français	Français	Education civique	Education civique	Géographie	Géographie	Géographie