



**APPRENDRE UN
COURS
EFFICACEMENT ET
TROUVER SA
MÉTHODE DE TRAVAIL**



SOMMAIRE

1. Y'a pas le temps avec *LukAtlas*
2. Méthode des J avec *Eloglobine*
3. Méthode de Richard avec *Digitalyne*
4. Méthode de la Page Blanche avec *Marie*
5. Méthode du feeling avec *Maémail*
6. Teaching méthode avec *Neuro'lina*
7. Méthode du Tutorat avec *Tom*
8. Méthode de l'écriture/nimp avec *Lauriane*

PAS DE MÉTHODE ? SUR LE TAS ? PAS
D'ORGANISATION ? AUCUN PLANNING ?

TKT PAS

Mémoire auditive :

- Apprendre en cours **en écoutant**
rester hyper concentré, quelques fois
prendre des notes
- la majorité du travail d'apprentissage se
fait **en écoutant et regardant**
- cerner + de la majorité du cours
- vidéos en vitesse x2 ++



LukAtlas

Mémoire visuelle ? :

- Après écouter les cours,
lecture des cours fait le j
même, efficace ++ mais
tjrs commencer par ceux
de la veille

COMMENT ?

-Lire le cours **rapidement, à voix haute et fort, en marchant**

lire vite=faire plein de cours=emmagasiner un max d'info provenant d'un max de cours en peu de temps=être "bon" à peu près partout

-Retenir un max d'info possible, augmente lecture après lecture

Pas d'étape d'apprentissage, pas de stratégie, retenir le max d'un coup sans fractionner le cours

P1=marathon=plein de cours=on va **vite**=on voit tout plein de fois=réussite=**P2**

-**Pas d'ordre** ni planning de matières --> Aller vite=**Voir plein de matières**=être à jour partout=**Pas de retard**=**S'entraîner en EB sur toutes les matières**

-**Apprendre vite**= utiliser la mémoire rapide= être efficace en qcm dès le début
car tu peux t'entraîner sur tout

Aller vite=**Répéter** donc passage de mémoire rapide à long terme

Parler fort=s'écouter parler=retenir les infos

Marcher=aide à travailler et à réfléchir, sport

En fonction des matières :

-Biophy : formules, dates, propri, schémas collés aux murs

pareil pour Chimie O, les Pharma, Bioch avec les schémas, et, la Biostat mais... :-)

Voir les formules tous les jours=Plus besoin de voir les cours=on va vite=on peut s'entraîner plus=**P2**

**Avant d'apprendre on comprend !! Trouver des logiques ça
facilite, même si c'est faux**

Qcms :

Juste avant et après (mitigé pour certains), et quelques jours après, les cours, pour travailler la mémoire

ANNALES c'est **PLUSIEURS FOIS** MINIMUM 2 fois et la biocell lachez vous XD
Commencer **dès Octobre**

Varié les QCM, pas que des annales faut s'habituer à tout

Encore une fois c'est au feeling, on en fait **tous les jours** jusqu'à ce que ça rentre

Force et courage !

Eloglobine



LA MÉTHODE DES J

J0 J1 J3 J7 J10 J30 J60



LES APPLIS ET SITES POUR S'ORGANISER

Eloglobine

← Semaine 34 →						
Semaine du 19 Aout 2024 au 25 Aout 2024						
Lundi 19 Aout	Mardi 20 Aout	Mercredi 21 Aout	Jeudi 22 Aout	Vendredi 23 Aout	Samedi 24 Aout	Dimanche 25 Aout
Cours : Bloch 0 NR	Cours : Bloch 1 NR	Aucun cours	Cours : Bloch 2 NR	Aucun cours	Aucun cours	Aucun cours
Aucun cours révisé	Aucun cours révisé	Aucun cours révisé	Aucun cours révisé	Aucun cours révisé	Aucun cours révisé	Aucun cours révisé
Aucun événement	Aucun événement	Aucun événement	Aucun événement	Aucun événement	Aucun événement	Aucun événement

Méthodes des J



SegmoApp



Appli: Puissance J

mar. 30/01	mer. 31/01	jeu. 01/02	ven. 02/02	sam. 03/02	dim. 04/02
COURS 14:30-15:00 Anat G intro	COURS 08:00-09:00 Anat G thorax 2	COURS 08:00-09:30 Kiné histoire	COURS 08:01-09:30 Odontogenese	COURS 12:01-16:00 Odonto dentinogenese	[3] Embryo S0 S1 S2 (présentiel)
COURS 15:00-18:00 Anat G Thorax généralités 1	[1] Anat G intro	COURS 09:30-11:30 Embryo S0 S1 S2 (présentiel)	[3] Anat G intro	[3] Anat G thorax 2	[3] Kiné histoire
COURS 19:00-20:30 Odonto 1	[1] Anat G Thorax généralités 1	[1] Anat G thorax 2	[3] Anat G Thorax généralités 1	[1] Odontogenese	[1] Odonto dentinogenese
	[1] Odonto 1		[1] Embryo S0 S1 S2 (présentiel)		
			[1] Kiné histoire		
			[3] Odonto 1		





ORGANISATION



Eloglobine

APRIL
AVRIL / APRIL

MONDAY LUNDI / MONTAG	* 1	TUESDAY MARDI / DIENSTAG	2	WEDNESDAY MERCREDI / MITTWOCH	3
06 J15: Embryos Epi II + 2M		06		06	
J15: Maieu d'esp. Placentaire					
(J60: Embryos S0 S1 S2		J60: Odontogénèse		J60: Odonto dentine	
J60: Kiné Histère		J30: Pharma Chimie 1		J15: Embryos S2	
J15: Histo ectogénèse		J15: Histo TN membranes		J15: Histo TN f. gliales	
J15: Anat G SN3		J15: Embryos S1		J15: Odonto sensibilité	
(J7: Pharma Selu. prés.		J7: Anat G légumes		J7: Histo TC 2	
(J7: Histo épiderme		J7: Embryos délimitat°		J3: Anat G MI	
J7: Embryos S3		J7: Histo TC 1		J3: Embryos méso	
J3: Microbio VIH		J3: Embryos épi II		J10: Histo épi glandulaire	
J3: Histo TR		J3: Anat TC organes S.		J10: Maieu modifs physio	
J3: Embryos S4		J10: Microbio antibio		J1: Histo AGF	
J1: Embryos méso		(J10 Histo épi xer. tenail		J1: Maieutique 2	
J1: Anat G MI		J1: Histo T. circulant		J1: Embryos 3° M. Néur.	
J10: Anat G MS		J1: Embryos Entélasta		J0: Microbio paludisme	
J0: Histo T. circulant		J1: Microbio HSV		J0: Neuroanat. 2°ndaire	
J0: Embryos Entélasta		J0: Histo AGF		¹⁸ ABR: SDR Anat	
J0: Microbio HSV		J0: Maieutique 1		J0: Kiné Neure	
		J0: Embryos 3° M. Néur.			

- Dimanche : Planning avec la liste de cours à faire chaque jour
- Plus petits cours le soir
- Si méthode des J devient chronophage, on supprime le J10 ou on fait des QCMs à la place de réviser le cours
- Noter à chaque fois qu'on voit un cours (sur la page de garde des ronéos)



RÉVISER UN COURS



Eloglobine

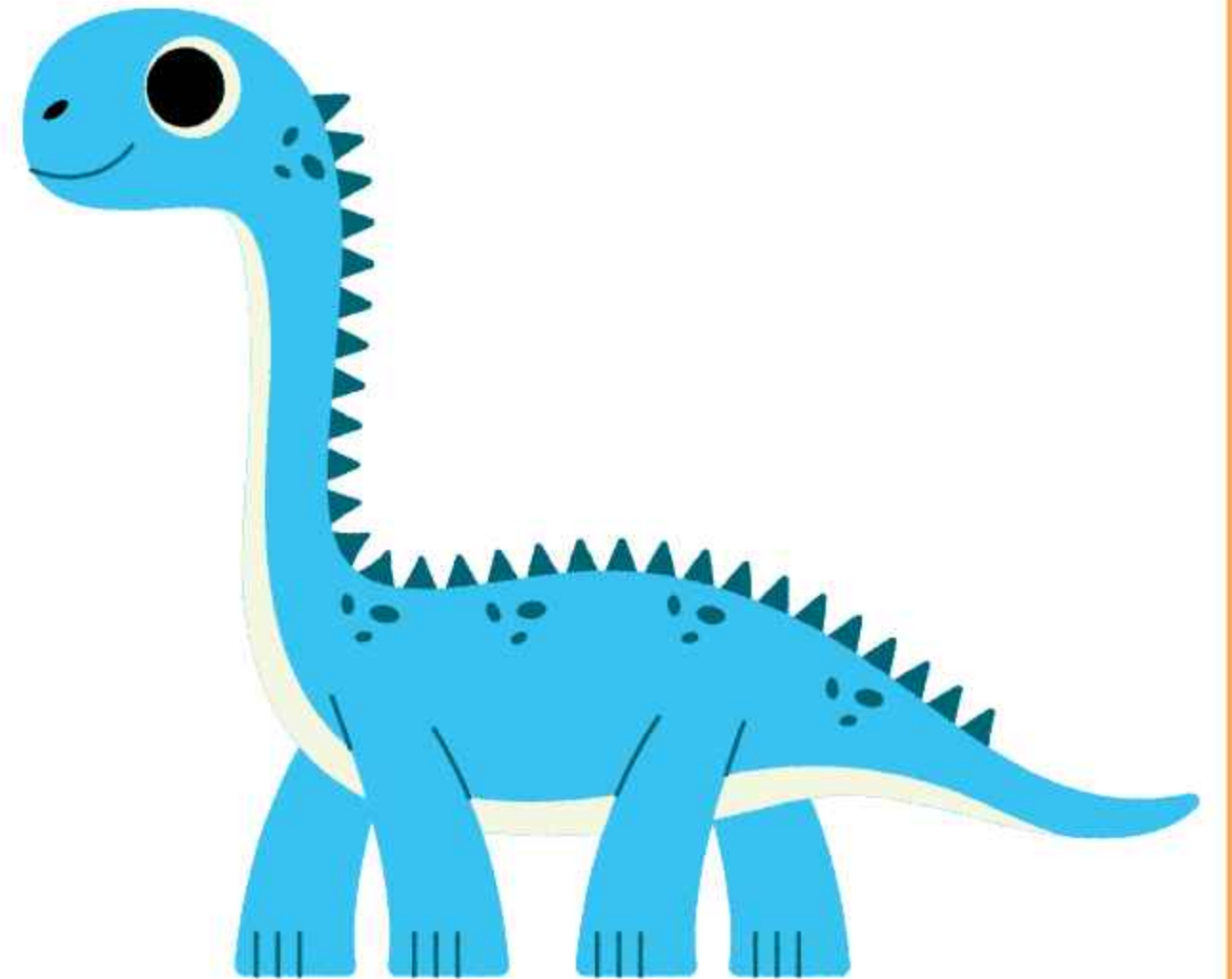
- Quel supports ? Ronéos ou fiches des tuteurs ?
- Surligner les notions importantes
- Trouver son type de mémoire :

AUDITIVE

- Aller en cours en présentiel et regarder les vidéos
- Réciter le cours à voix haute

VISUELLE

- Travailler sur les ronéos ou fiches en gardant toujours le même support
- Avoir un code couleur



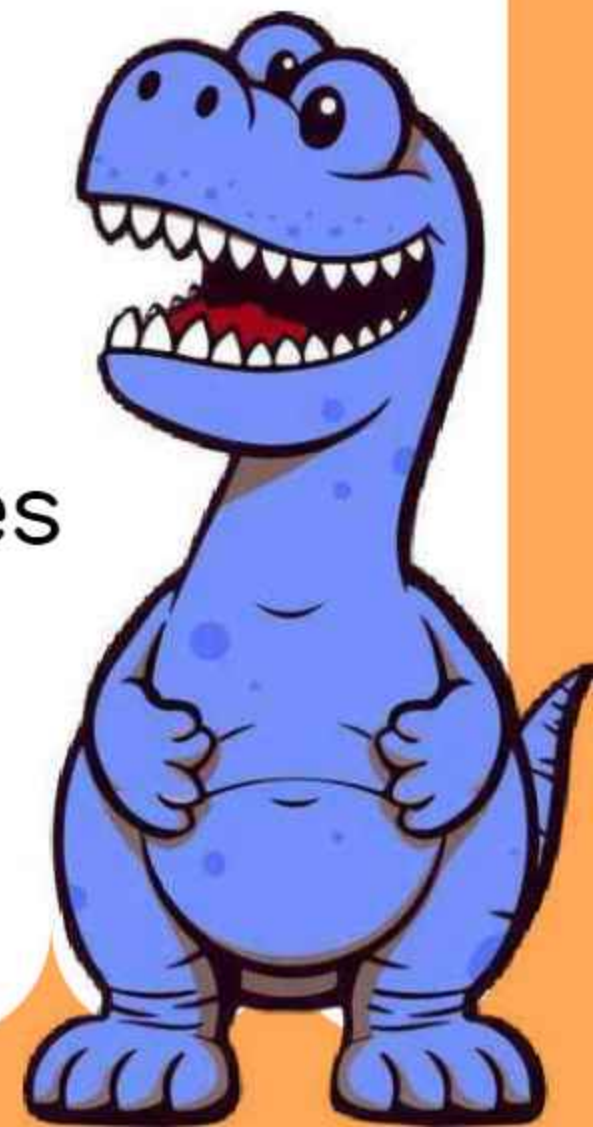


RÉVISER UN COURS



Eloglobine

- Ecrire sur un tableau / faire le cours comme un prof
- Refaire les schémas et les mécanismes
- BU / co-learning / chez soi ?
- En groupe ou seul ?
- Faire des QCMs +++ et des ANNALES +++
- Carnet d'erreurs et carnet de QCMs
- 2 semaines avant l'examen : QCMs et annales +++ et faire des post-it avec ses erreurs et les relire tous les soirs





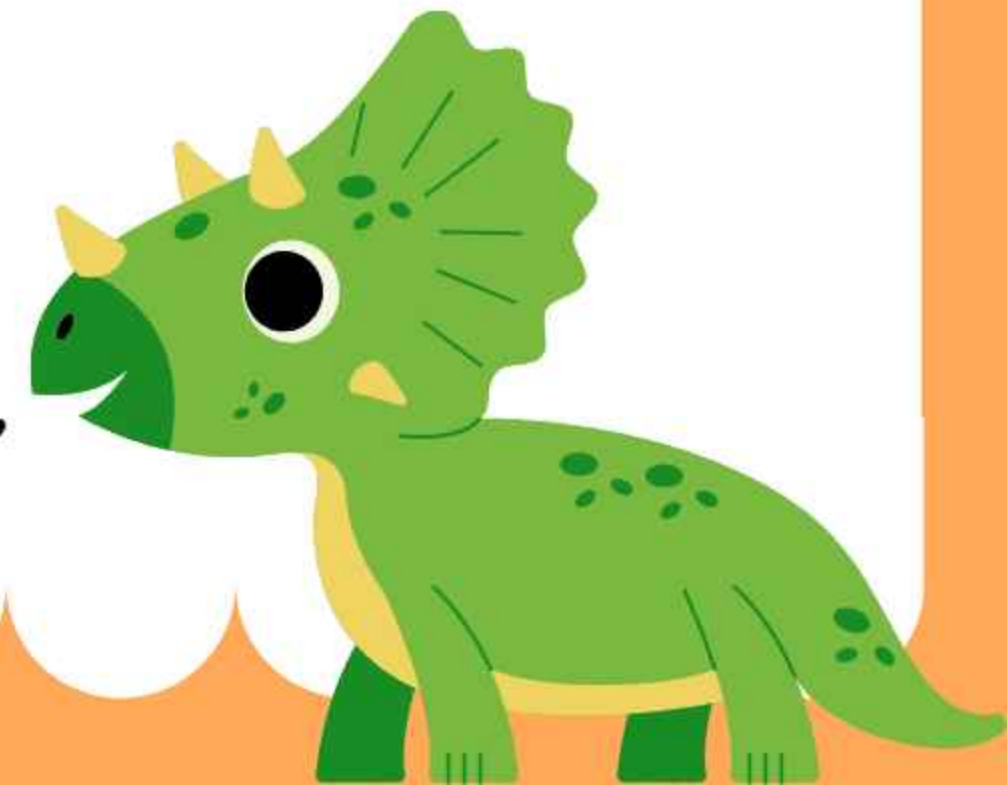
POUR FINIR...



Eloglobine

MÉTHODE DES J : PERMET DE REVOIR RÉGULIÈREMENT LES COURS.

- Ne pas hésiter à venir nous demander des conseils ou nous parler si ça ne va pas
- Bien s'entourer (*amis, famille, parrains/marraines...*)
- Faites des PAUSES !!! *c'est essentiel de reposer votre cerveau pour bien réussir*
- Conserver un loisir pendant votre P1 (*sport, séries, cuisine...*)

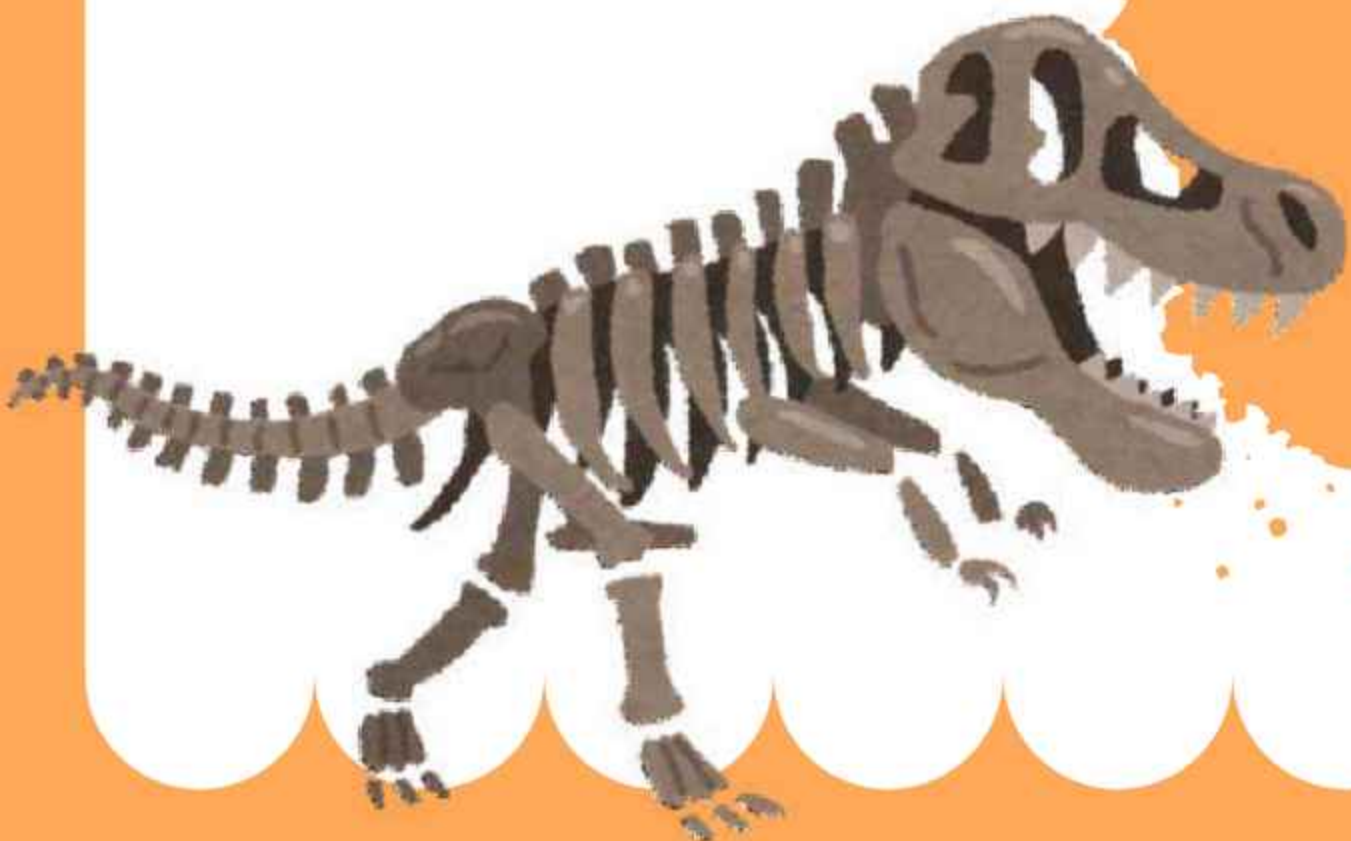


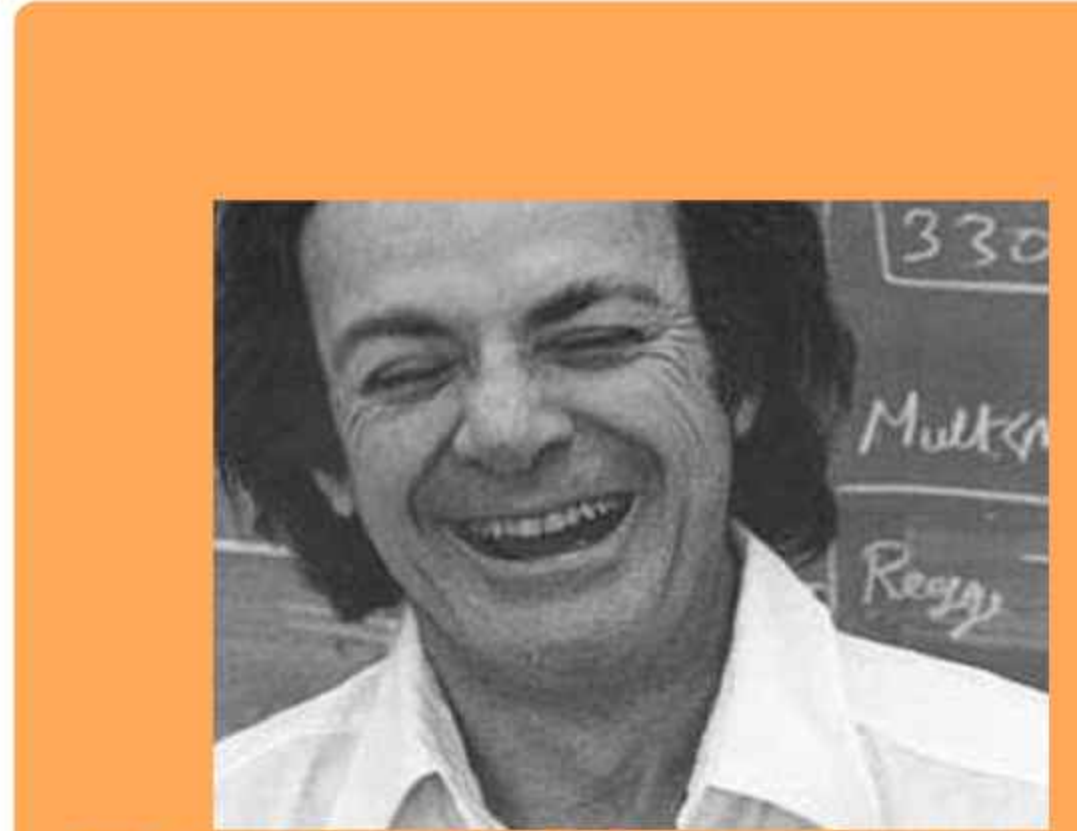


ET LE PLUS IMPORTANT POUR LA FIN

Eloglobine

Faites des SIESTES !!!!
(de 9 min c'est génial)
Et dormez assez la
nuit !!





LA MÉTHODE FEYNMAN

adaptée à la sauce algérienne

c'est ma sauce faite pas flop



THE FEYNMAN TECHNIQUE

STEP 1 - Pick and study a topic

STEP 2 - Explain the topic to someone, like a child, who is unfamiliar with the topic... and at their level of understanding. Use simple language.

STEP 3 - Identify any gaps in your understanding

STEP 4 - Return to the literature to understand better



Richard Feynman
(American Physicist)

summary

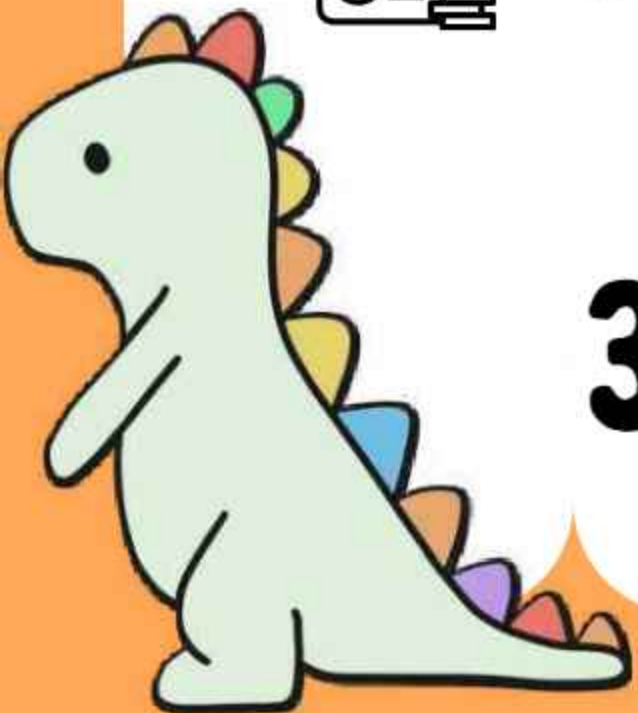
EAT



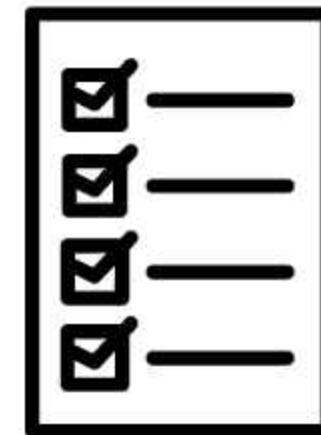
1. LA 1ÈRE ÉTAPE = LA PLUS IMPORTANTE = ECOUTE



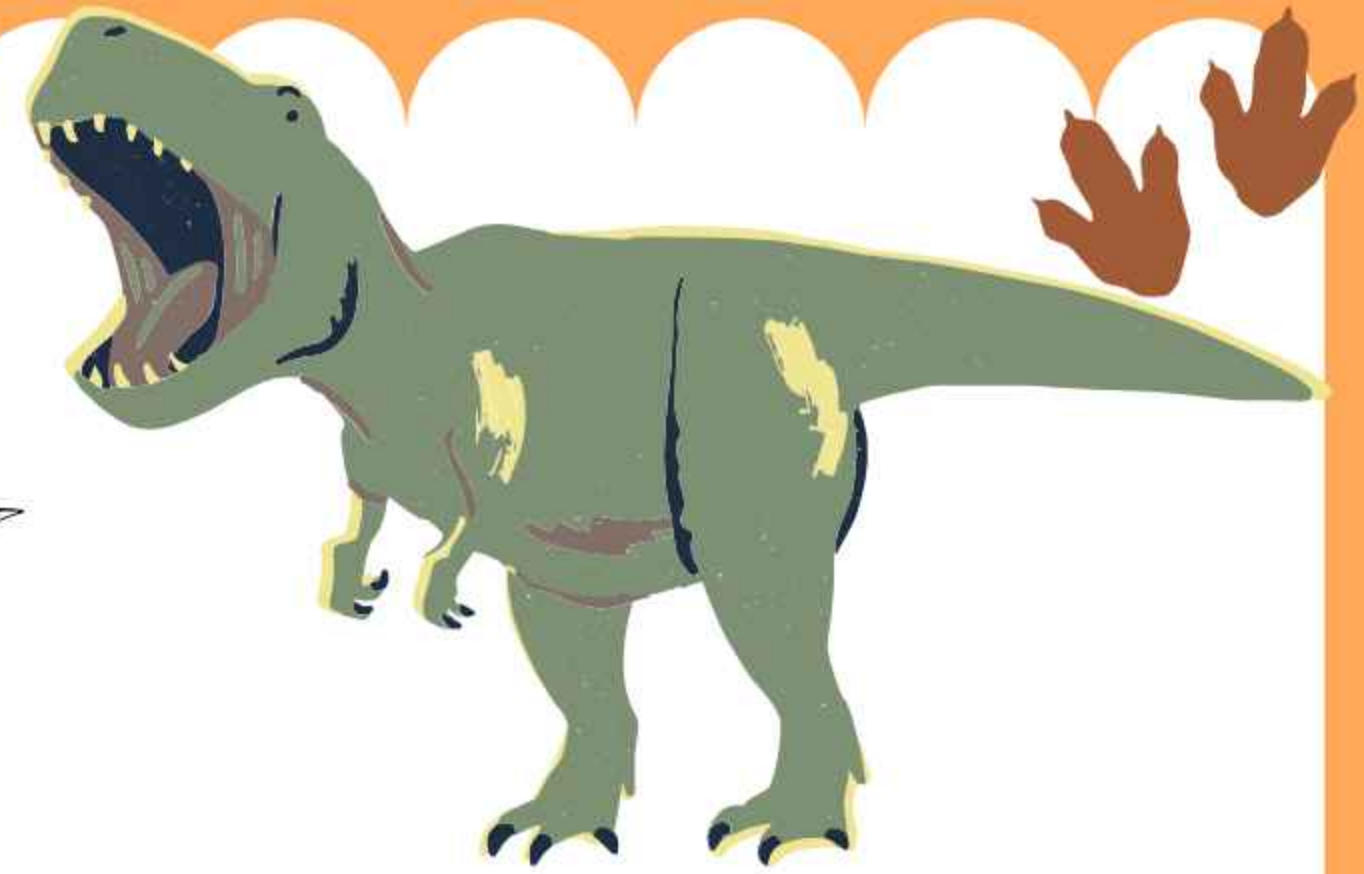
2. LA 2ÈME ÉTAPE = APPRENTISSAGE



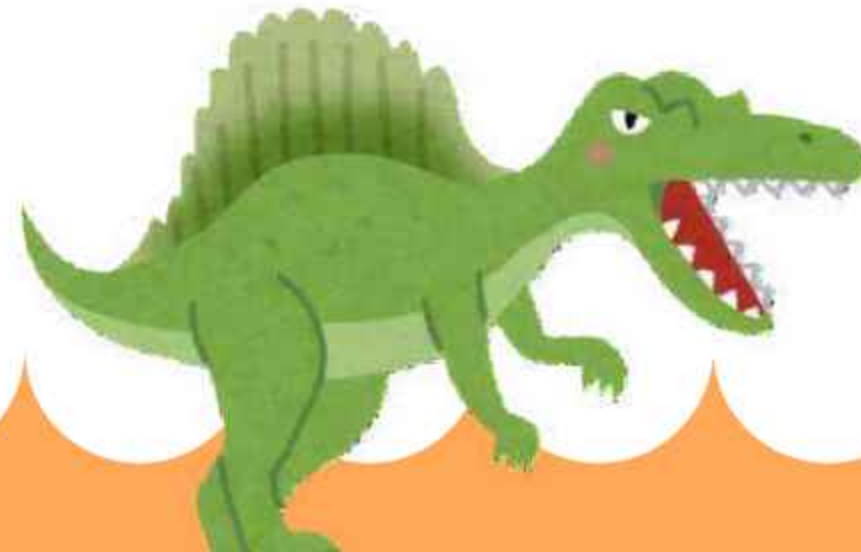
3. LA 3ÈME ÉTAPE = TEST



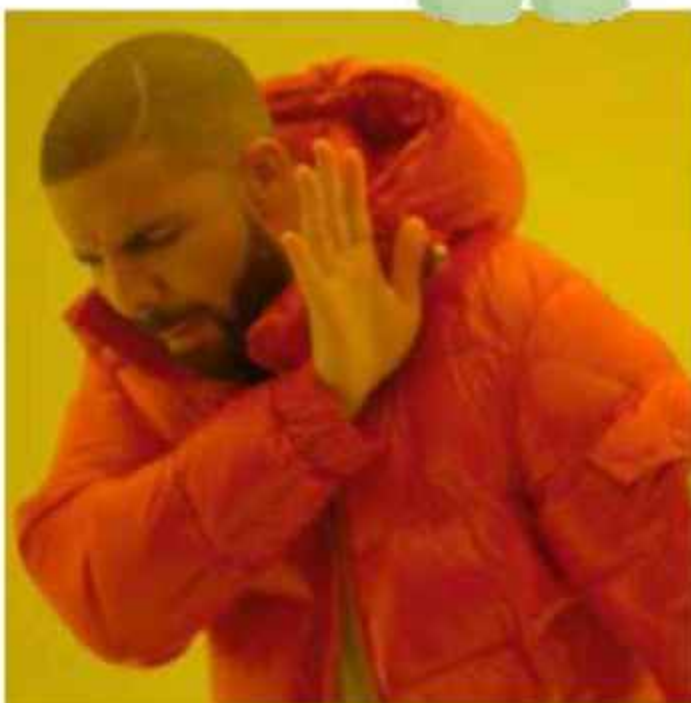
1. Ecoute



- on pose des questions
- on participe
- on ne parle pas : mdr => explication page suivante
- on prend en note de façon active en essayant de comprendre en meme temps



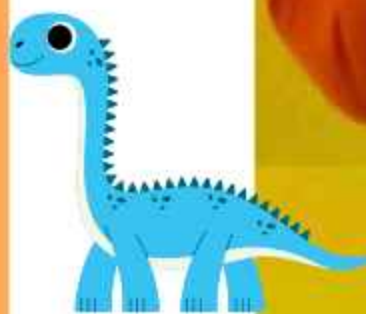
pause meme :



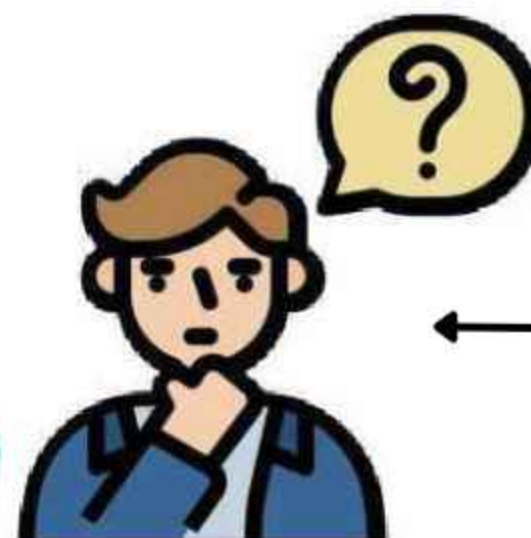
Les
grasses matinées
des moldus



Les
séances tut
le samedi 🍷🍷



2. Apprend et surtout on comprend



DIFFÉRENTES TECHNIQUES/CONSEILS



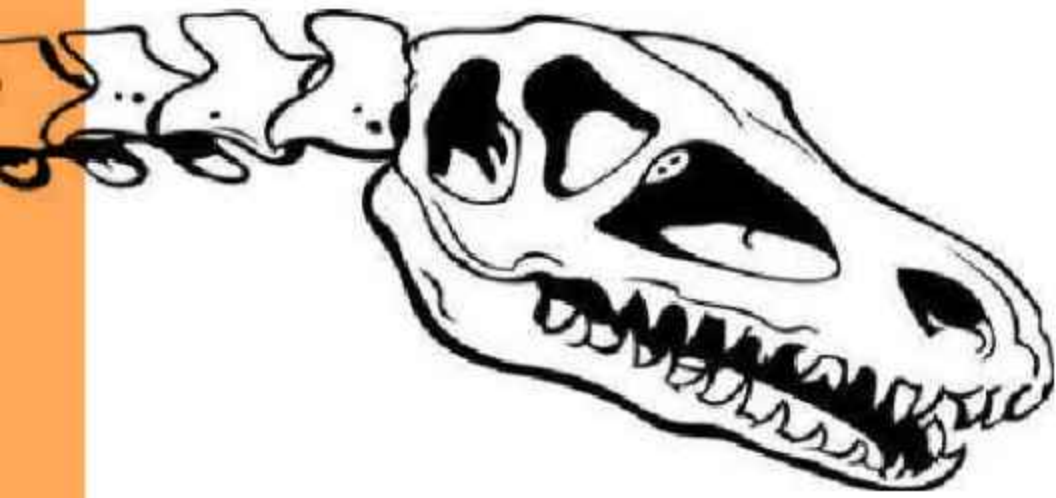
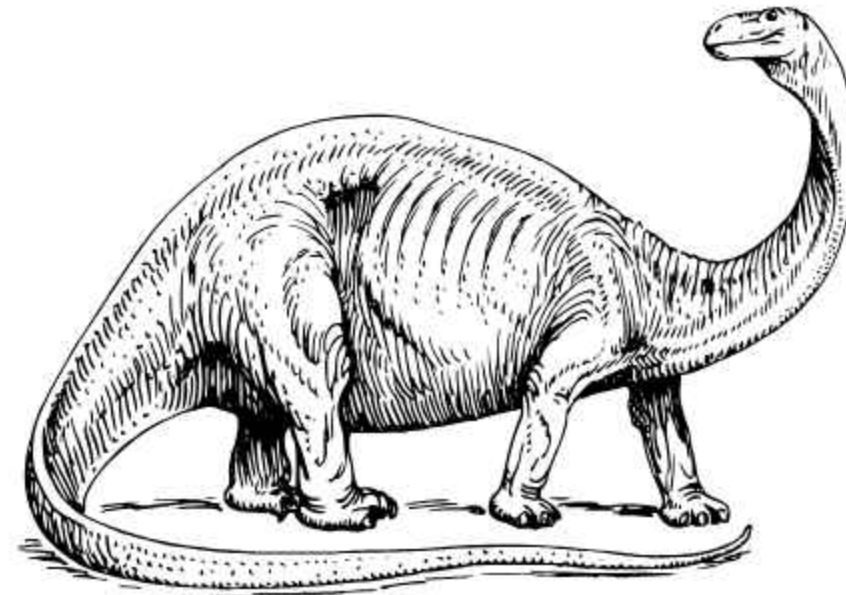
Les flash cards



Méthode pomodoro



Raconter une histoire



Mnémotechnique



Imager, Illustrer



pause meme :



vous après le premier
donnez la ou les fausses

les tuteurs qui
essaient de se justifier





3-Test/Entrainement

on fait plein de qcm :

QCM : Cours > Matière > UE (examen blanc)

ANNALES > ANNATUTS > DM du tut

1	<input checked="" type="checkbox"/>
2	<input checked="" type="checkbox"/>
3	<input checked="" type="checkbox"/>
4	<input checked="" type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>



CONSEILS



Accepter l'échec : l'utiliser

**Croire en ses capacités : vous allez y
arriver**

**!! à l'hygiène de vie minimum : 7
heures de sommeil**

Organisation

Alterner entre : matière à par coeur et matière à réflexion/calculs

MATIÈRE PAR 	MATIÈRE CALCULS
BIOMOL/GÉNÉTIQUE	CHIMIE
BIOCELL	BIOPHY
BDR	PHYSIO
BIOCHIMIE	
PHARMACO	

Gestion du retard



BY MARIBOSOME



MÉTHODE DE

LA PAGE

BLANCHE (ET PAS QUE ...)



POUR APPRENDRE UN COURS, IL FAUT ...

COMPRENDRE POUR RETENIR

S'ATTARDER SUR CHAQUE DÉTAIL

REVOIR LE COURS PLEIN DE FOIS

FAIRE DES QCMS POUR VÉRIFIER SES CONNAISSANCES

POUR APPRENDRE UN COURS, IL NE FAUT PAS ...

APPRENDRE BÊTEMENT PAR 

DÉLAISSER DES COURS OU DES MATIÈRES

SE DIRE : « OH FACILE JE CONNAIS CETTE PARTIE DONC PAS BESOIN DE LA REVOIR »



TROUVER SA PROPRE METHODE - PAS DE METHODE MIRACLE



LA PAGE BLANCHE

(PLUTOT ORANGE LA PAGE NON ?!?! QU'EST CE QU'ELLE DIT CELLE LA ?!?!)

1ÈRE / 2ÈME / 3ÈME FOIS :

JE ...

... LISAIS 1 PARAGRAPHE DU COURS

... L'APPRENAIS EN ME LE RÉCITANT

... L'ÉCRIVAIS SUR UNE FEUILLE SANS REGARDER LE COURS

... ME LE RERÉCITAIS DANS LA TÊTE

... PASSAIS À UN AUTRE PARAGRAPHE

LORSQUE ÇA PASSAIT À UNE AUTRE GRANDE PARTIE JE ME REFAISAIS, LA PARTIE QUE JE VENAIS D'APPRENDRE, DANS MA TÊTE, ET AINSI DE SUITE ...

4ÈME / 5ÈME FOIS ... :

JE ...

... M'ÉCRIVAIS LE COURS SUR UNE FEUILLE POUR VÉRIFIER TOUTES MES CONNAISSANCES

... COMPARAIS AVEC LE COURS EN LE RELISANT

... REVOYAIS LES PARTIES OÙ IL ME MANQUAIT DES INFOS

JE FAISAIS DES QCMS À LA FIN DE LA 2ÈME ET 3ÈME FOIS QUE JE VOYAIS LE COURS PUIS AU DÉBUT DE CHAQUE COURS À PARTIR DE LA 4ÈME FOIS



TOI APRÈS AVOIR VU 1 FOIS TON COURS
D'EMBRYO

TOI QUI DÉCHIRE TOUT EN EMBRYO

TOI APRÈS AVOIR REVU 9 FOIS L'ÉVOLUTION DU
MÉSUBLASTE



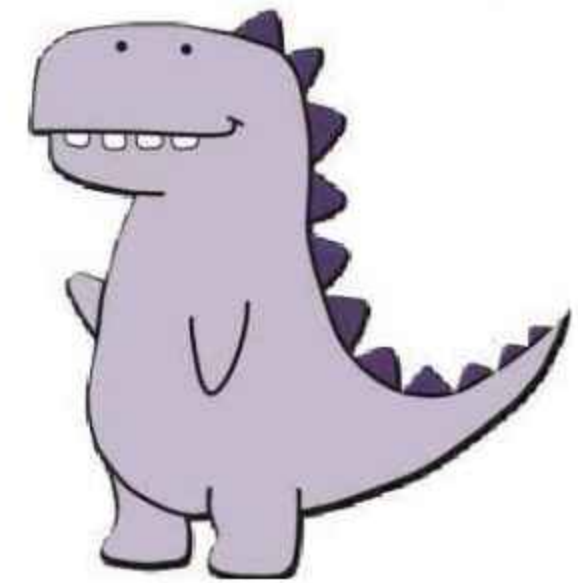
MES SUPPORTS - EXCEL -



UE 1	A	B	C	D	UE 2	F	G	H	I	J	K	L	M	N	
			Triche	IGM				Triche	IGM				Triche	IGM	
Biologie Moléculaire	1 Acide nucléique et réplication		4	2	Physiologie	1 Fonctionnement de l'organe du plus petit au plus grand		3	3	SP / SN	1 Protection sociale		1	1	
	2 Expression génique		4	2		2 Compartiments de l'organe		3	3		2 Surveillance Maladie émergentes		1	1	
	3 Méiose et fécondité		4	2		3 Aspects théoriques des transferts d'eau et d'ions		4	4		3 Concepts de santé publique		1	1	
	4 Mutabilité et maintenance génome		4	2		4 Aspect physiologique des transferts membranaires		4	4		4 Promotion de santé		1	1	
	5 Intro à la génétique		4	2		5 Flux cytotélexe		4	4		5 La réveil de santé		1	1	
Général	1 Intro à la génétique		4	2	6 Transport des gaz par le sang		4	4	6 Données de santé qualité des données		1	1			
	2 Extraction d'ADN, PCR, digestion enzymatique		4	2	7 Potentiel d'action neuronale		4,2	4,2	7 Base du traitement de l'information du santé		1	1			
	3 PCR en temps réel		4	2	8 Potentiel d'action cardiaque		4,2	4,2	8 Informatisation du dossier patient		1	1			
	4 Séquençage et clonage		4	2	9 Acide / Base		4	4	9 Système d'information en santé		1	1			
	5 Séquençage haut débit		4	2	10 Métabolisme énergétique		4	4	10 Cyberveille		1	1			
Biologie Cellulaire	1 Introduction		4	2	11 Homéostasie		4	4	11 Protection des données de santé		1	1			
	2 Microscopie		4	2	12 Régulation Pression Artérielle et Hypertension Artérielle		4	4	12 Objets connectés		1	1			
	3 Obtenir et cultiver des cellules		4	2	13 Vitesse et Variabilité		4	4	13 Application du numérique à la décision médicale		1	1			
	4 Transport Vésiculaire, Compartiment membranaire		4	2	14 Physiologie Circulation		2	2	14 Surveillance maladies infectieuses		1	1			
	5 Cytoplaste		4	2	Biophysique	1 Eau		4	4	15 Discrimination en santé		1	1		
6 Organisation niveau L1		4	2	2 Mécan et osmose			4	4	16 Entrepôt de données		1	1			
7 Organisation niveau 2		4	2	3 Concentration des solutions			4	4	17 Intro à l'IA		1	1			
8 Mort cellulaire		4	2	4 Diffusion et passage transmembranaire			4	4	18 Médecine totale		1	1			
9 Sécrétion cellulaire		4	2	5 Osmose			4	4	19 Méthodologie IA		1	1			
Chimie	1 Structure électronique atome		4	2	6 Circulation 1		4	4	20 Télémédecine		1	1			
	2 Liaisons Intermoléculaires		4	2	7 Circulation 2		4	4	Biostatistiques	1 Population et échantillon		1	1		
	3 Nomenclature		4	2	8 Cardiaque		4	4		2 Feuille d'hypothèse		1	1		
	4 Thermodynamie		4	2	9 Mécan Mouve et Energie		4	4		3 Lien 2 variables qualitatives		1	1		
	5 Effets électroniques		4	2	10 Particules et Ondes		4	4		4 Lien variables qualitatives et quantitatives		1	1		
6 Réactivité en chimie organique		4	2	11 Structure électronique atome		4	4	5 Lien 2 variables quantitatives			1	1			
Microbiologie	7 Alcanes, halogénocarbones		4	2	12 Rayonnement ionisant		4	4	6 Tests paramétriques		1	1			
	8 Alcanes, Alcyne		4	2	13 Rf avec la matière		4	4	7 Conditions d'application tests statistiques		1	1			
	1 Acides aminés		4	2	14 Photon avec la matière		4	4	8 Matrices, Algèbre linéaire		1	1			
	2 Protéines		4	2	15 Particules avec la matière		4	4	9 Equations différentielles		1	1			
	3 Peptide et protéines		4	2	16 Rayon X		4	4	10 Test diagnostique		1	1			
Pharmacologie	4 Lipides		4	2	17 Noyau		4	4	11 Introduction métrologie et biométrie		1	1			
	5 Bioénergétique		4	2	18 Radioactivité ionisante		4	4	12 Probabilités élémentaires		1	1			
	6 Enzymologie 1		4	2	19 Radioactivité non ionisante		4	4	13 Variables aléatoires		1	1			
	7 Enzymologie 2		4	2	20 Radioactivité		4	4	14 Intro aux modèles multivariés		1	1			
	8 Enzymologie 3		4	2	21 Lits critiques		4	4	15 Modèle prédictif: essais thérapeutiques		1	1			
PCR	9 Enzymologie 4		4	2	22 Radiothérapie		4	4	16 Typométrie analytique		1	1			
	10 Enzymologie 5		4	2	1 Histoire du médicament		4	4	Éthique	1 Ethique d'Etat et d'auprès l'Etat		1	1		
	11 Agents biochimique du métabolisme		4	2	2 Des pré-clinique et clinique des médicaments		4	4		2 Secret professionnel		1	1		
	12 Glycolyse		4	2	3 Production médicaments		4	4		3 Devoir et nullité		1	1		
	13 Interconversion des oses		4	2	4 Colles et métarimes d'action		4	4		4 Principe juridique et protection humaine		1	1		
14 Voie des pentoses phosphates		4	2	5 Evaluation des médicaments		4	4	5 Mort et procédure de deuil			1	1			
Général	15 Glycogénogenèse		4	2	6 Pharmacogénétique		4	4	Santé Environnementale	1 Perturbateurs endocriniens et santé humaine		1	1		
	16 Lipogénèse		4	2	7 Pharmacopostologie		4	4		2 Singularité de l'approche SE		1	1		
	17 Transport et stockage des lipides		4	2	8 Bon usage des médicaments		4	4		3 Mesure de l'organe		1	1		
	18 Synthèse des lipides		4	2	9 Structures de régulation du médicament		4	4		4 Perturbateurs endocriniens 2		1	1		
	19 Lipogénèse / arabinogénèse		4	2	10 Bénéfice / Risque		4	4		5 Nutrition et réchauffement climatique		1	1		
Général	20 Glycogénolyse		4	2	11 Aspect sociétaux et économique du médicament		4	4							
	21 Neoglucogénèse		4	2	12 Pharmacométrique des médicaments		4	4							
	22 Lipolyse et beta-oxylation		4	2	13 Pharmacodynamie des médicaments		4	4							
	23 Cétoxyde et synthèse du cholestérol		4	2											
	24 Le tryptophane dihydrogénase		4	2											
Général	25 Le cycle de Krebs		4	2											
	26 La chaîne respiratoire de la mitochondrie		4	2											
	27 L'ATP synthétase		4	2											
	28 Régulation du la glycémie		4	2											
	29 Coopération tissulaire		4	2											
Général	30 Pathologie		4	2											
	31 Régulation du métabolisme des glandes		4	2											
	32 Régulation du métabolisme du glycogène		4	2											
	33 Régulation du métabolisme lipidique		4	2											
	34														
Général	35 Généralité		4,2	2											
	36 1 AGI		4	2											
	37 2 Oligopéptide		4	2											
	38 3 AGI		4	2											
	39 4 AGI		4	2											
Général	40 5 Méiose et Mitose		4	2											
	41 Fécondation		4	2											
	42 7 Comté endocrinien de la folliculogénèse		4	2											
	43 Comté endocrinien de la spermatogénèse		4	2											
	44 Différenciation sexuelle		4	2											

UE 1	55,5
UE 2	27
UE 3	120
TOTAL	75,5

RAWR!



MES SUPPORTS - EXCEL



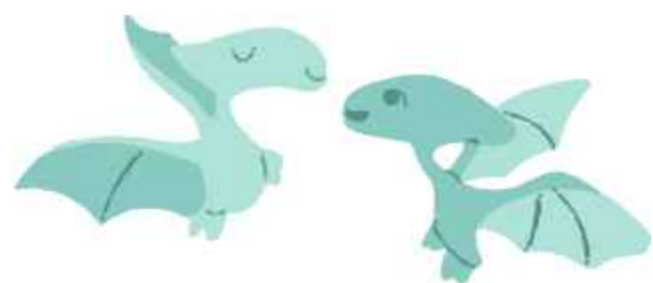
	A	B	C	D
1	UE1		Fiches	QCMs
2				
3	Biologie Moléculaire	1 Acide nucléique et réplication		
4		2 Expression génique		
5		3 Meiose et hérédité		
6		4 Mutabilité et maintenance génome		
7	Génétique	1 Intro à la génétique		
8		2 Extraction d'ADN, PCR, digestion enzymatique		
9		3 PCR en temps réel		
10		4 Séquençage et clonage		
11		5 Séquençage haut débit		
12				
13	Biologie Cellulaire	1 Introduction		
14		2 Microscopie		
15		3 Oedemion et culture des cellules		
16		4 Transport Vésiculaire, Compartiments membranaires		
17		5 Cytosquelette		
18		6 Organisation noyau I, II		
19		6 Organisation noyau I		
20		7 Mort cellulaire		
21		8 Senescence cellulaire		
22		9 Signalisation cellulaire		
23	10 Cycle cellulaire			
24				

LE TITRE DU COURS

LE NOMBRE DE FOIS QUE
JE VOYAIS UNE FICHE DE
COURS

COULEUR POUR RAPIDEMENT
VOIR QUEL COURS J'AVAIS LE
PLUS VU

LE NOMBRE DE FOIS QUE JE
FAISAI DES QCMS (SANS
COMPTER NI LES EXAMS
BLANCS NI LES SEANCES TUTS
NI LES ANNALES)



MES SUPPORTS - PLANNER -

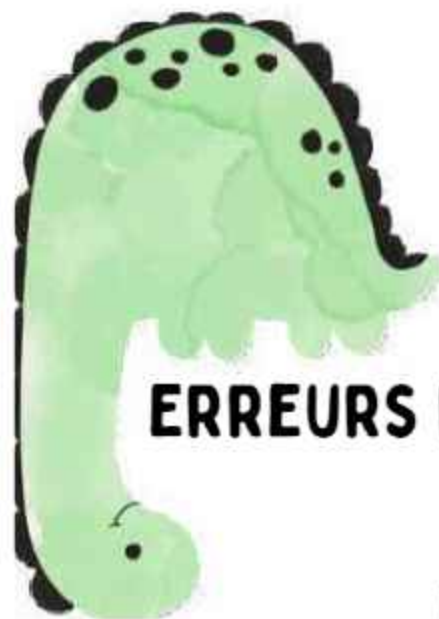


**COURS DE LA SEMAINE+ TD LICENCE
AVOIR UNE VUE D'ENSEMBLE DE LA SEMAINE**



MES SUPPORTS

- POST IT & CLASSEUR D'ERREURS -



ERREURS RÉCURRENTES OU INFO QUI NE VEULENT PAS S'ANCRER DANS TA PETITE TÊTE

DEVANT LES YEUX DONC APRÈS ON NE REFAIT PLUS LA FAUTE



UN GRAND CLASSEUR PAR SEMESTRE

QCMS D'ENTRAÎNEMENT, QCMS ANNALES + TOUTES LES CORRECTIONS !!!

LE RELIRE DE TEMPS EN TEMPS CAR C'EST EN FAISANT DES ERREURS QUE L'ON APPREND (ÇA FAIT PARTIE DU JEU)

MA JOURNÉE TYPE

6H - 7H : RÉVEIL, PRÉPARATION, SPORT

7H - 12H : RÉVISIONS

12H - 13H : PAUSE REPAS

13H - 19H : RÉVISIONS

19H - 20H : PAUSE REPAS

20H - 22H30 OU 23H : RÉVISIONS

CE N'EST PAS LE NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL QUI
COMPTE
IL FAUT S'ÉCOUTER CAR CECI PEUT CONVENIR À DES
PERSONNES MAIS PAS TOUTES
CE QUI EST IMPORTANT C'EST DE TROUVER LA MÉTHODE
ET LES MOMENTS OÙ VOUS ÊTES LE PLUS PRODUCTIF
POUR OPTIMISER VOTRE TEMPS



MATIN : EFFICACITÉ +++

-MATIÈRES COMPLIQUÉES (EX: BIOCH)

TOTAL 13H30 - 14H

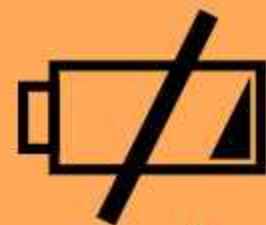
APRÈS-MIDI : EFFICACITÉ ++

- MATIÈRES À RÉFLEXIONS (EX : BIOPHY)

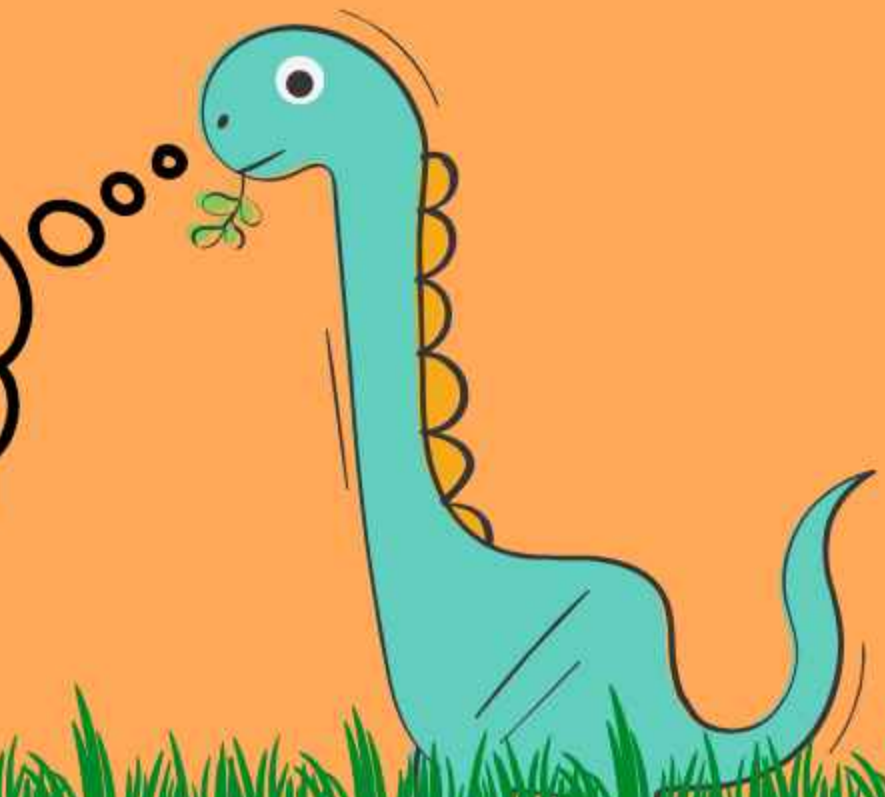
SOIR : EFFICACITÉ +

-MATIÈRES CHILL, QUE J'AIMAIS BIEN

-PETITS QCMS



**MAIS CA FAIT
PEUUUURRRR**





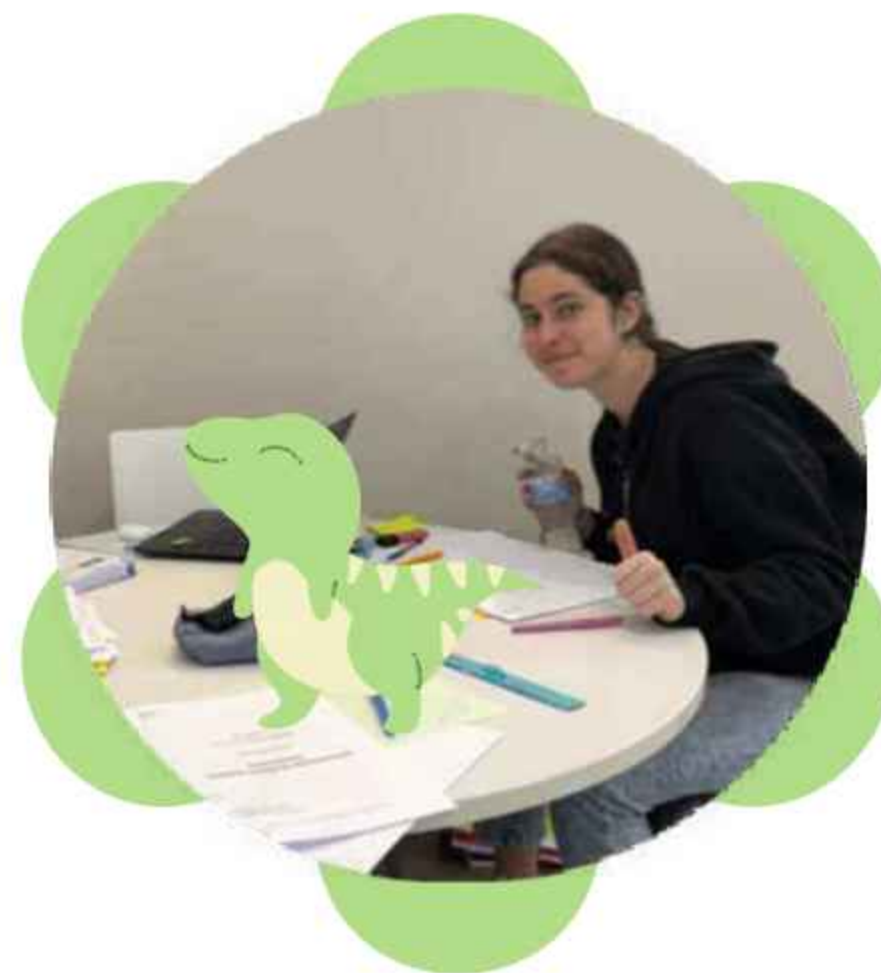
TROUVER SON LIEU DE TRAVAIL



CHEZ SOI



BU



CO-LEARNING

SEUL OU ACCOMPAGNÉ



PETITS CONSEILS



SÉANCES TUT

POUR FAIRE UN POINT TOUTES LES SEMAINES SUR SES CONNAISSANCES ...



EXAMS BLANCS

•••• POUR ÊTRE DANS LES MÊMES CONDITIONS QUE LE JOUR J ••••



SDR

AFIN D'ÊTRE LE MIEUX PRÉPARÉ ET AVOIR TOUS LES PETITS TIP'S ...



FORUM

POUR RÉVISER SUR LES SUPERS FICHES DE VOS TUTEURS, POUR LES DMS D'UNE QUALITÉ EXCEPTIONNELLE, POUR POSER TOUTES LES QUESTIONS QUI TE PASSENT PAR LA TÊTE ...

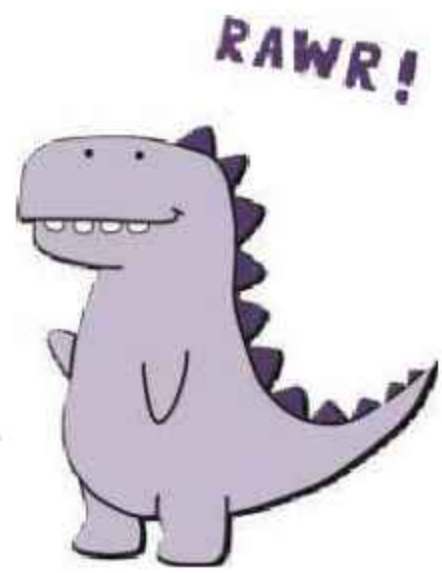
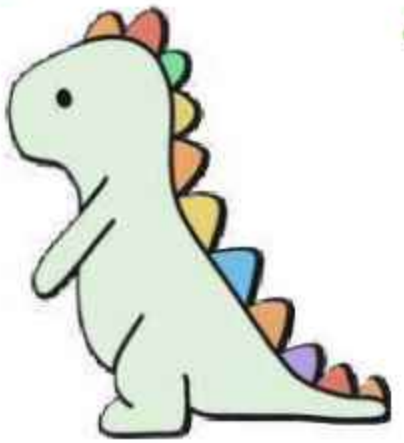


DISCORD / FACEBOOK

POUR ÊTRE AU COURANT DE TOUTES LES ACTUALITÉS, POUR POSER TOUTES TES QUESTIONS AUSSI, POUR LA BU VIRTUELLE ...

(DEUX DINO QUI GRANDISSENT GRÂCE À L'EB DU TUT)

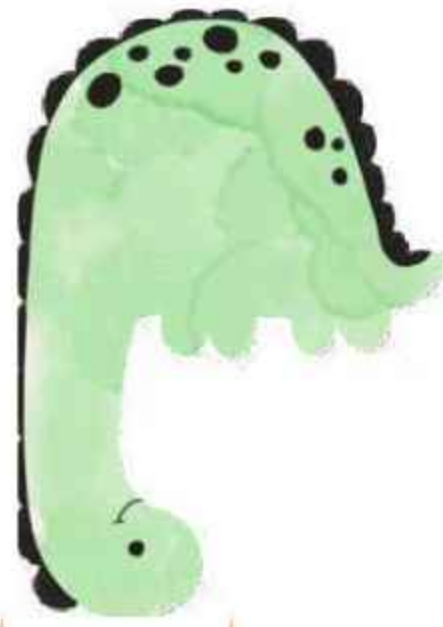




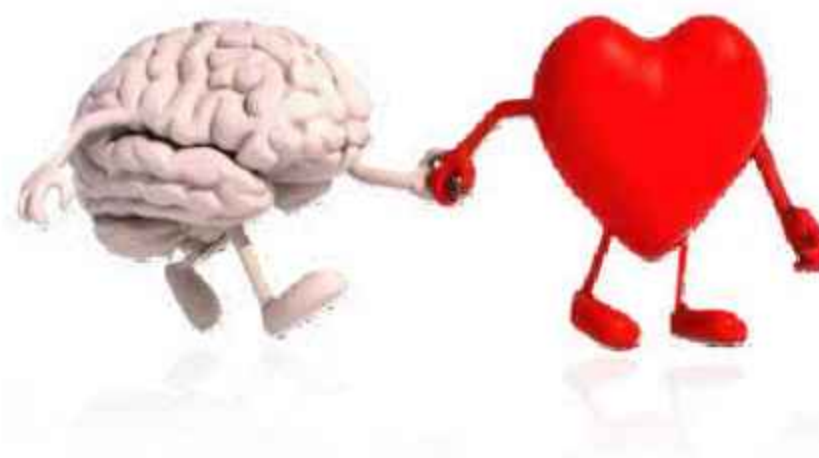
TOUS LES DINOTUTS VOUS SOUHAITENT BON COURAGE



ATTENTION LE DINOTRAIN VA PARTIR ... DIRECTION LE PREMIER EB



Maémail

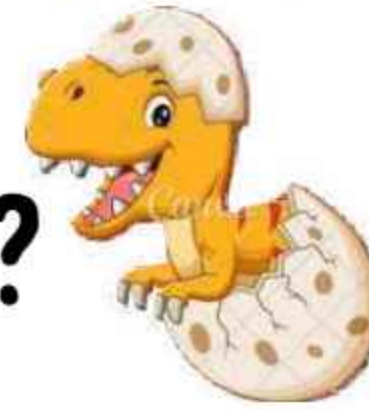


LA MÉTHODE DU FEELING - RESSENTI

en 3 mots : liberté, confiance et
organisation

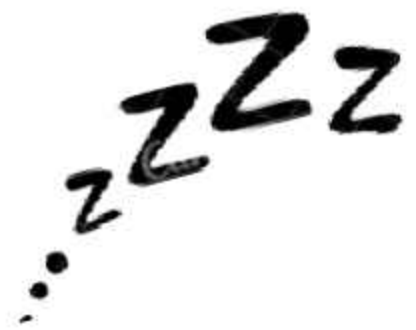


PAR OÙ COMMENCER ?



- Cibler les matières plus imp **intelligemment** (coeff, nb de qcm...)
- Cycles mais avec de la **LIBERTE** --> voyais un cours, puis *étape fraîcheur* J2 et J4, *étape viellesse* J8-10, *étape répétition* = Cycles +/- rapprochés en fonction du **ressenti**/matière
- c'est TONNN planning





QU'EST CE QU'ON NE SACRIFIE PAS ?



- **Hygiène de vie** : (dépend de chacun, trouver celle qui vous correspond!!) : couche tôt leve tôt = plus de fraîcheur et meilleur apprentissage + siestes 20 min = + efficace
- **SPORT** et/ou musique/loisirs (ouiii vous avez le temps) = + efficace
- Varié les **LIEUX** d'apprentissage si possible = + efficace
- **Répétition** +++ (et ça le tableur vous aide à être sur d'avoir le bon rythme et pas trop espacé, vous pouvez bien voir les cycles au moins et gérer VOUS)

MÉTHODE D'ORGANISATION



Tableau de programmation Excel

S1 = tableau av chaque cours, nb de fois vu, code couleur... = ✗

S2 = 1^{er} ligne = date / colonne = liste cours que je faisais et progra pour prochains jours/mois = vue d'ensemble, souplesse et organisation = ✓

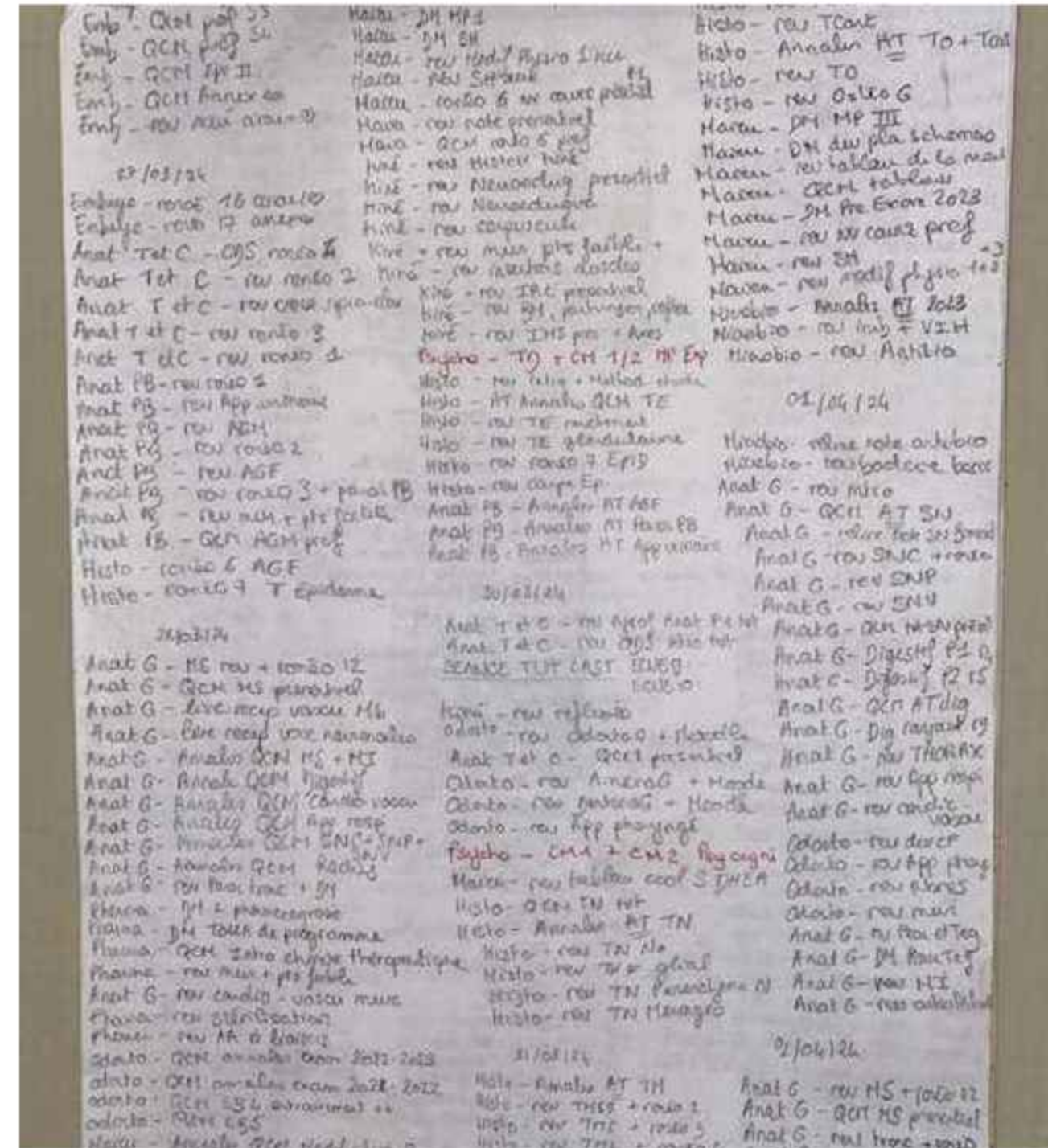
	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
Emb rev cours 2	Histo qcm tut	ANAT PB rev AGM	
Emb cours 3	Maieu rev cours 1	ANAT PB rev AGF	
QCM emb patie 1	Maieu rev cours 2	ANAT PB QCM annathème	
QCM tut embryo	Maieu rev cours 3	ANAT PB QCM tut	
kine nouvelles fiches	ANAT G QCM tut	ANAT G qcm	
kine rev cours 1	ANAT G rev membre inf	ANAT T et C rev cours 1	
kine rev cours 2	ANAT G rev membre sup	rev cours 2	
Histo osteogenese rev	ANAT G rev dig	rev couyrs 3	
histo tissu C rev	ANAT G QCM dig	ANAT T et C QCM tut	
Histo QCM annatheme		Microbio QCM	
		Microbio rev cours 1	
		Microbio rev cours 2	
		Microbio rev cours 2	
		MICROBIO QCM	



MÉTHODE D'ORGANISATION PART2

Fiche de suivi papier

J'écrivais ce que je faisais chaque jour sous forme de liste sans trop de précision = aide visualisation fin de journée et à la **confiance en soi** aussi !



TIPS : APPRENDRE SON COURS



Faire comme on le sent, l'apprentissage dépend de la matière, du moment où tu l'apprends, de tes goûts...

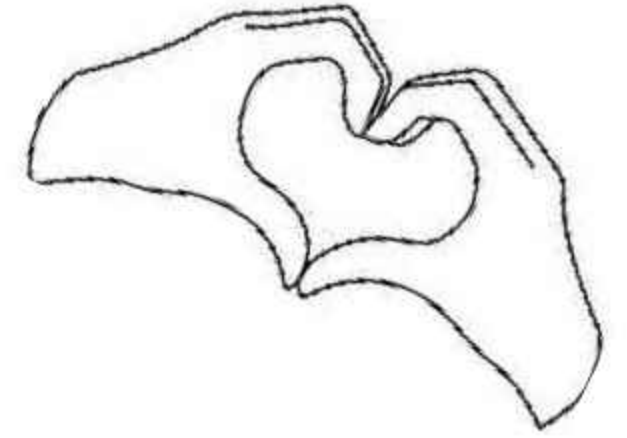
MAIS EN GROS :

- Le voir le plus possible, répétition ++
- Faire le prof en expliquant au tableau ++++
- Diversifier les méthodes d'apprentissage, de visualisation : Tableau prof, dessiner, carte mentale, représentation
- Si cours court : recopier/dessiner/annoter le cours sur carnet (mieux retenir)
Si cours long : annotation = ATTENTION piège surlignage = doser
- **QCM** LE PLUS IMPORTANT = énormément et direct, AVANT chaque cours +++ alterner annathème, annales et tut = Carnet de QCM
- Participer aux evens du TUT ++ pour se tester





ET LE PLUS IMPORTANT :



LA CONFIANCE EN SOI

Ne vous comparez pas à ce que font les autres, ne visez pas la perfection,
faites confiance à votre ressenti pour travailler et vous organiser.

Vous êtes incroyables.

XOXO



PAOLINA

LA TEACHING

METHODE

+ TIPS POUR LES QCMS!!



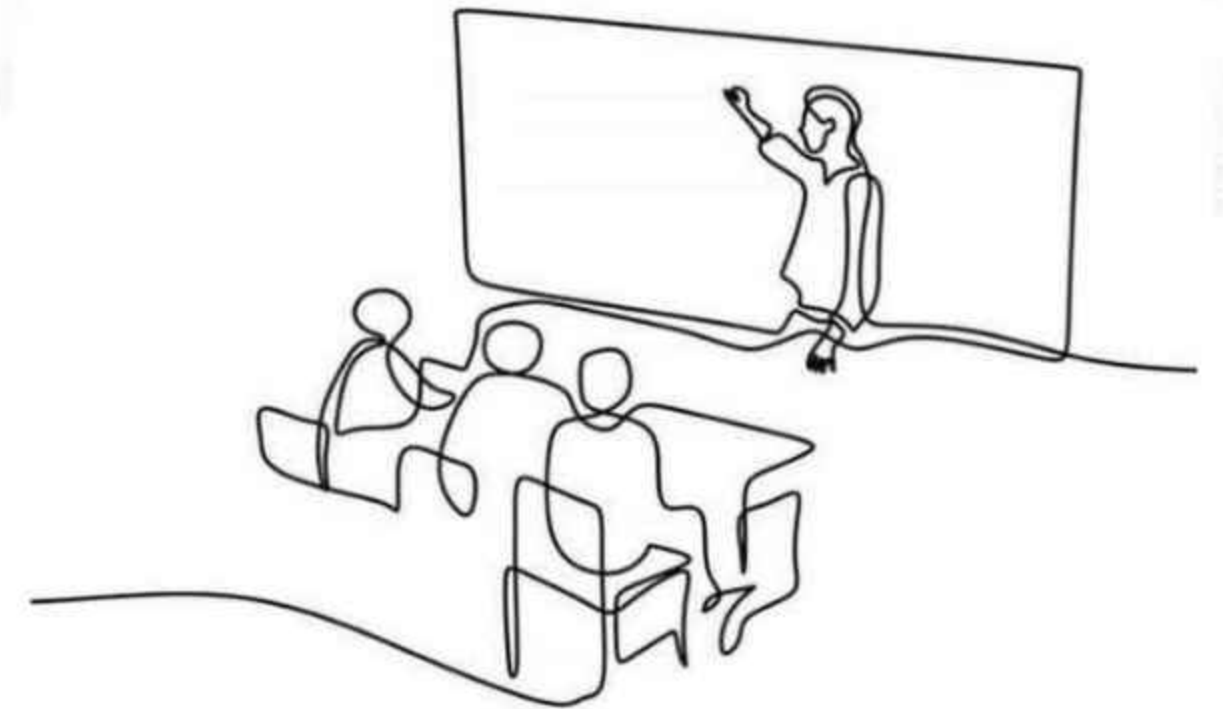
QU'EST-CE QUE LA TEACHING MÉTHODE?

EN GROS C'EST TOI LE PROF (OK LAISSE MOI T'EXPLIQUER ÇA CLAIREMENT MDR)

CE QUE TU VAS FAIRE C'EST TE METTRE À LA PLACE DU PROF ET FAIRE COMME SI TU EXPLIQUAIS LE COURS À UN ÉLÈVE OU N'IMPORTE QUELLE AUTRE PERSONNE

➔ POUR ÇA DEUX OPTIONS:

- SOIT TU EXPLIQUES À UNE PERSONNE RÉELLE
- SOIT À UNE PERSONNE IMAGINAIRE (CE QUE JE FAISAIS)



COMMENT APPLIQUER CETTE MÉTHODE ET QUELS SONT SES AVANTAGES?

POUR METTRE EN PLACE CETTE MÉTHODE C'EST **EASY**
ON VA VOIR LE CAS OÙ TU EXPLIQUES À UNE PERSONNE IMAGINAIRE:



POUR QUE CE SOIT EFFICACE ET STIMULANT IL FAUT DEUX CHOSES

- PARLER À VOIX HAUTE
- MARCHER (YES DU SPORT MDR)

+ PRENDRE UN SUPPORT POUR ÉCRIRE OU ALORS MIMER L'EXPLICATION

COMMENT DEVENIR UN PRO DES QCMS 😊📁

OK ALORS POUR ÇA IL Y A PLEINS DE TIPS TRÈS SIMPLES À APPLIQUER QUI PEUVENT VOUS FAIRE GAGNER DU TEMPS

1. ON CIBLE LES TYPES DE QCMS (QUE CE SOIT PAR MATIÈRE OU COURS) BEAUCOUP DE QCMS SIMILAIRES (VOIR IDENTIQUES!) RETOMBENT À L'EXAM CHAQUE ANNÉE, ON S'ENTRAINE À FOND SUR CEUX-LÀ POUR QUE CE SOIT UN AUTOMATISME LE JOUR J!!

2. ON GARDE SON ÉNERGIE POUR APPRENDRE LES COURS ET ON PRIVILÉGIE LES QCMS POUR QUAND ON EST FATIGUÉ

3. ON TROUVE SON ÉQUILIBRE ENTRE COURS ET QCMS (EN GÉNÉRAL + LE CONCOURS SE RAPPROCHE ET + ON FAIT DE QCMS)

4. ON CHERCHE DES ASTUCES POUR LES QCMS DE CALCULS OU À COMPRÉHENSION POUR ALLER PLUS VITE QUE LES AUTRES (CHIMIE, BIOPHY, BIOSTAT) N'HESITEZ PAS À M'ENVOYER UN MESSAGE J'AI PLEINS DE TIPS POUR ÇA !!

5. ON S'ENTRAINE SUR TOUS LES SUPPORTS (DM, ST, ANNATUTS, EB, ANNALES)
ANNALES+++ ON COMMENCE MINIMUM 1MOIS ET DEMI VOIR 2MOIS AVANT LE CONCOURS POUR ÊTRE SUR DE BIEN LES CONNAÎTRES !!

**UNE FOIS QUE TU AS TROUVÉ TA MÉTHODE, N'OUBLIE PAS DE PRENDRE DES PAUSES ET DE BIEN DORMIR!!
PEUT IMPORTER TA MÉTHODE IL TE FAUT DU REPOS POUR QU'ELLE FONCTIONNE 🙄**

**VOUS EN TRAIN DE TOUT DÉFONCER AUX QCMS →
PARCE QUE VOUS AVEZ TROUVÉ VOTRE MÉTHODE DE TRAVAIL**

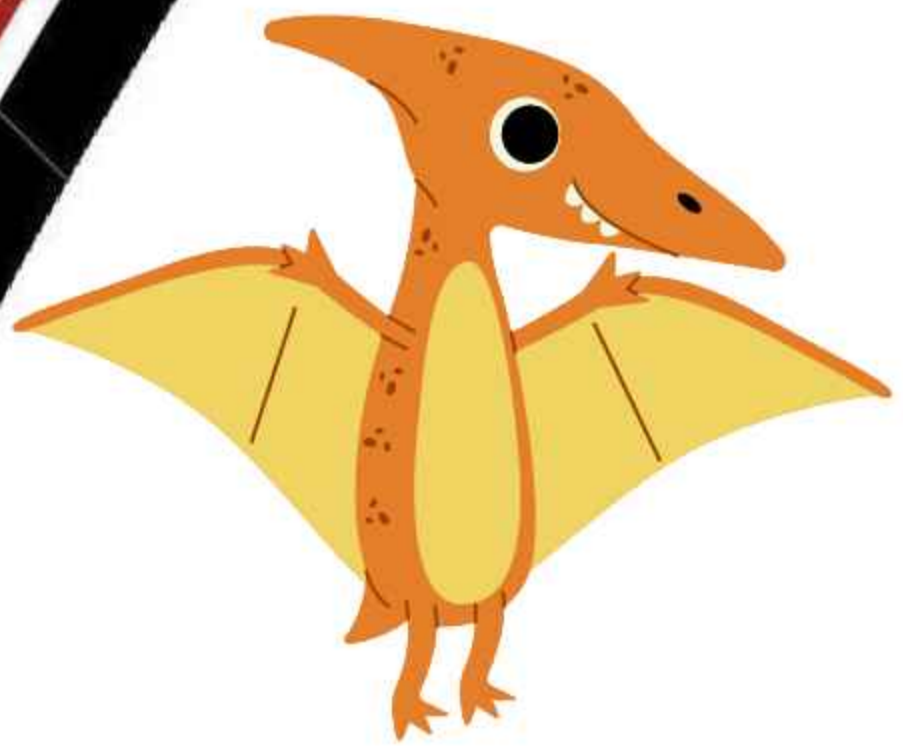


SI TU AS DES QUESTIONS, BESOIN DE CONSEILS, D'ÉCOUTE OU AUTRE N'HÉSITES PAS À M'ENVOYER UN MESSAGE SUR MESSENGER (PAOLINA LOZATO) OU SUR LE FORUM (NEURO'LINA)



MÉTHODE DU TUTORAT :

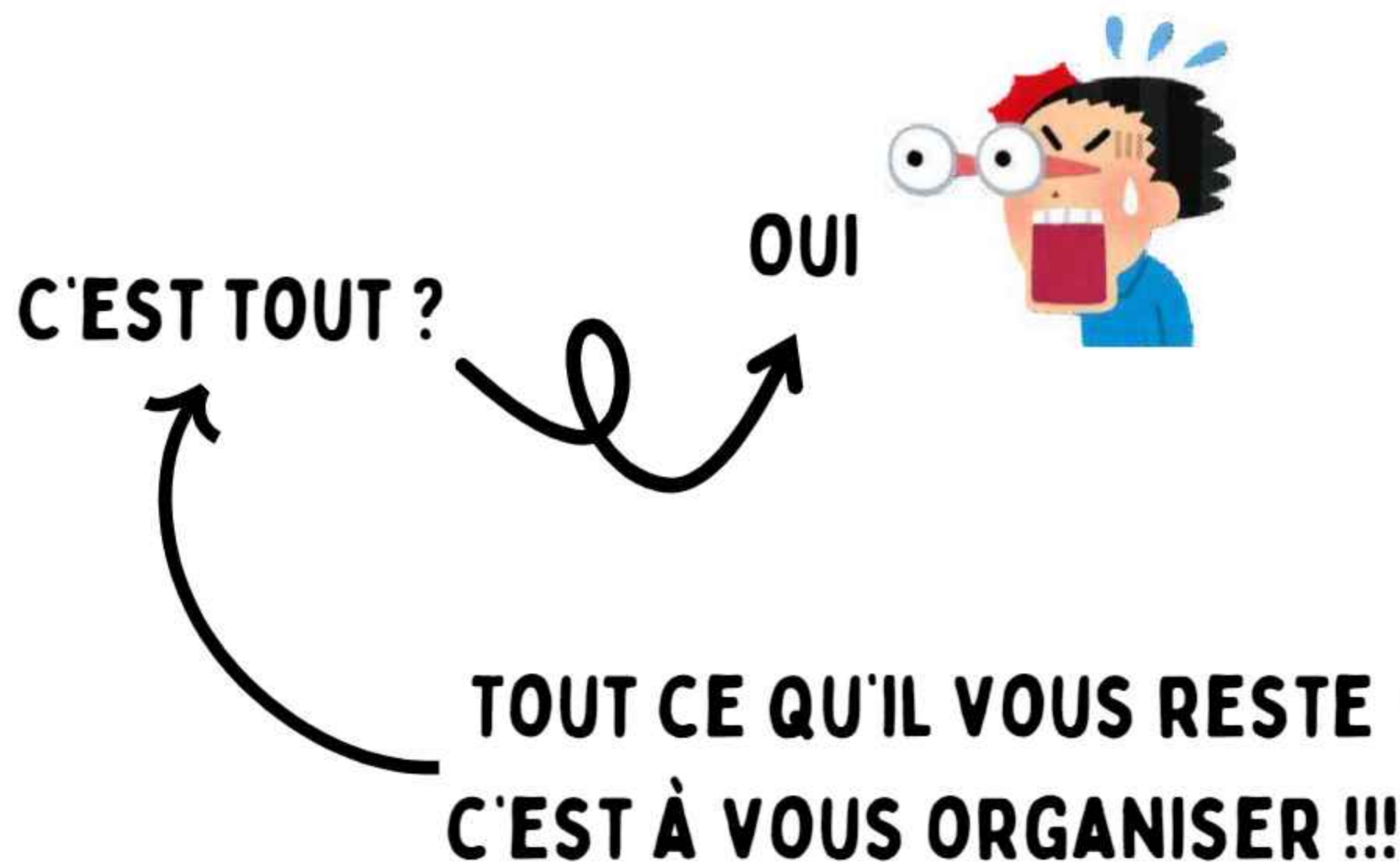
**Vous êtes prêts...
Et z'est parti !!!**



1) SÉANCE TUTORAT : SE DONNER UN RYTHME DE TRAVAIL EFFICACE



**CHAQUE SEMAINE TOUS LES SAMEDIS À 9H !
LE PROGRAMME VOUS EST DONNÉ**



**MOINS DE TEMPS
PERDU À RÉFLÉCHIR
PLUS DE TEMPS
POUR TRAVAILLER**



ENFIN PAS TOUT À FAIT...

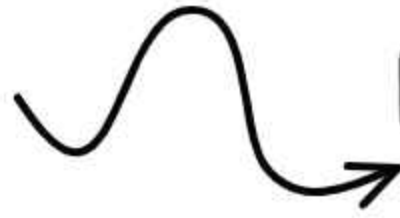


2) UN PROGRAMME DUR...

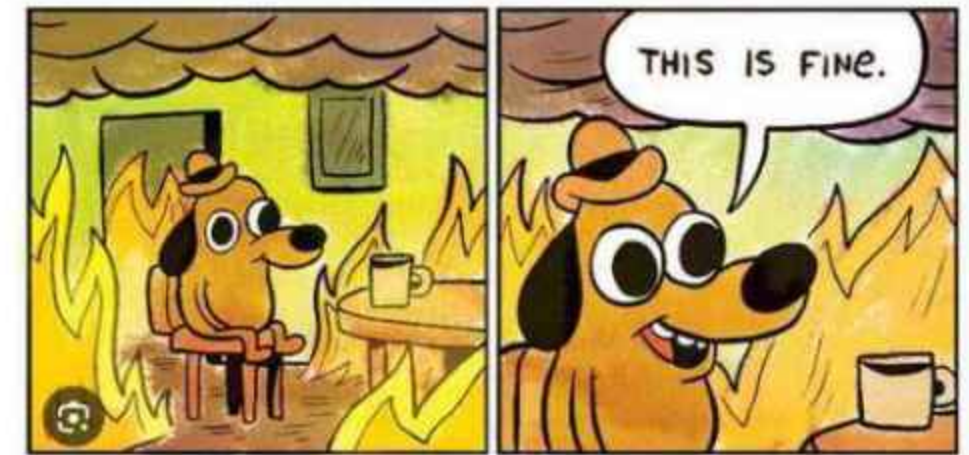


MAIS AU BOUT D'UN MOMENT

AU DÉBUT ÇA VA !!



LE RYTHME DEVIENT VRAIMENT DUR...



**NE VOUS PRENEZ PAS TROP LA TÊTE
C'EST DIFFICILE D'ÊTRE PARFAIT**

**DONC ATTENTION À NE PAS
SE STRESSER À CAUSE DU RYTHME !!**

SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À BOUCLER LE PROGRAMME DE LA SEMAINE C'EST NORMAL !

3) ...MAIS EFFICACE



DES RÉSULTATS VISIBLES POUR CEUX QUI MAITRISENT LA TECHNIQUE !!

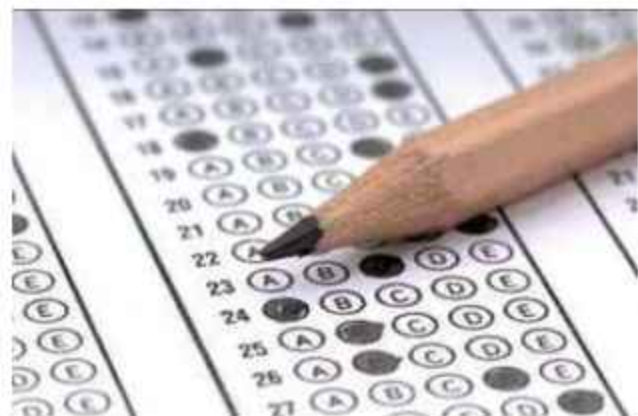
D'AILLEURS PARLONS RAPIDEMENT DE QCM...

**SI VOUS SUIVEZ LE RYTHME
JE VOUS JURE QUE
VOUS ALLEZ ÊTRE DES BOSS**

N'OUBLIEZ PAS D'ALLIER VOS RÉVISIONS

À

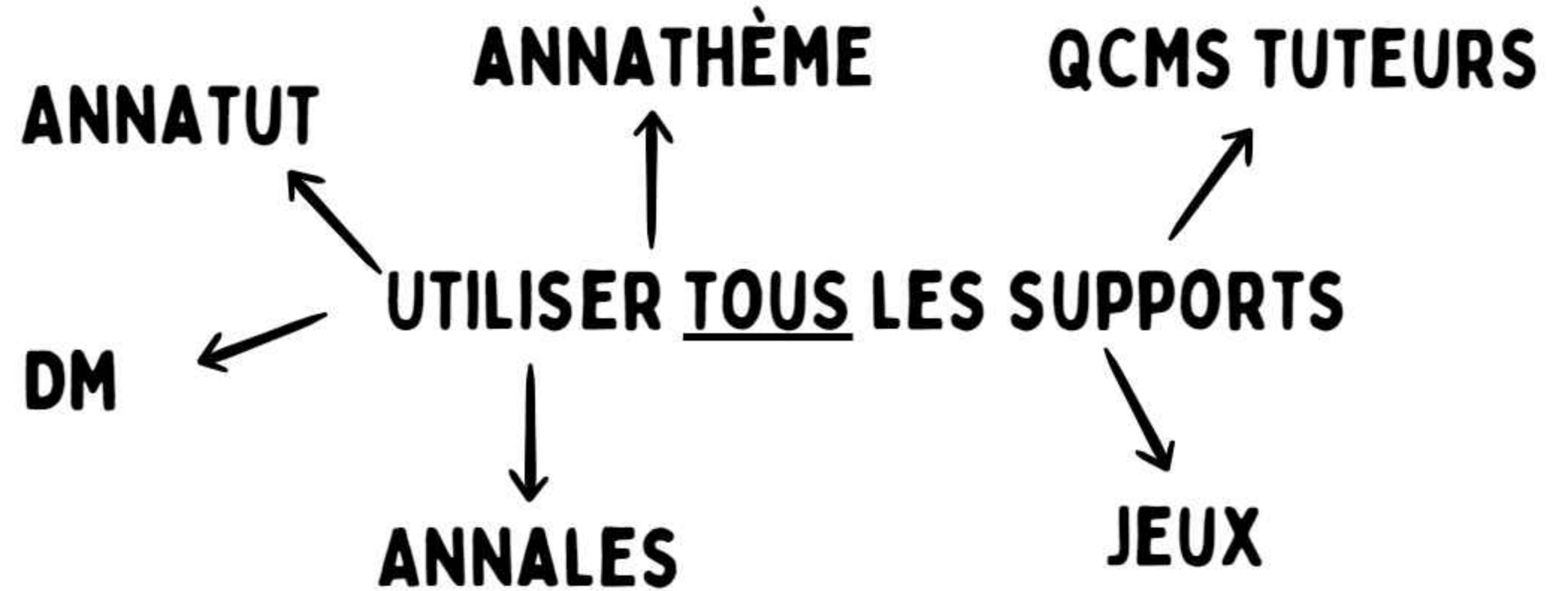
BEAUCOUP DE QCMS !!



4) QCM MMMMMMMMS :



**EN FAIRE AVANT
CHAQUE
RÉVISION DE COURS**

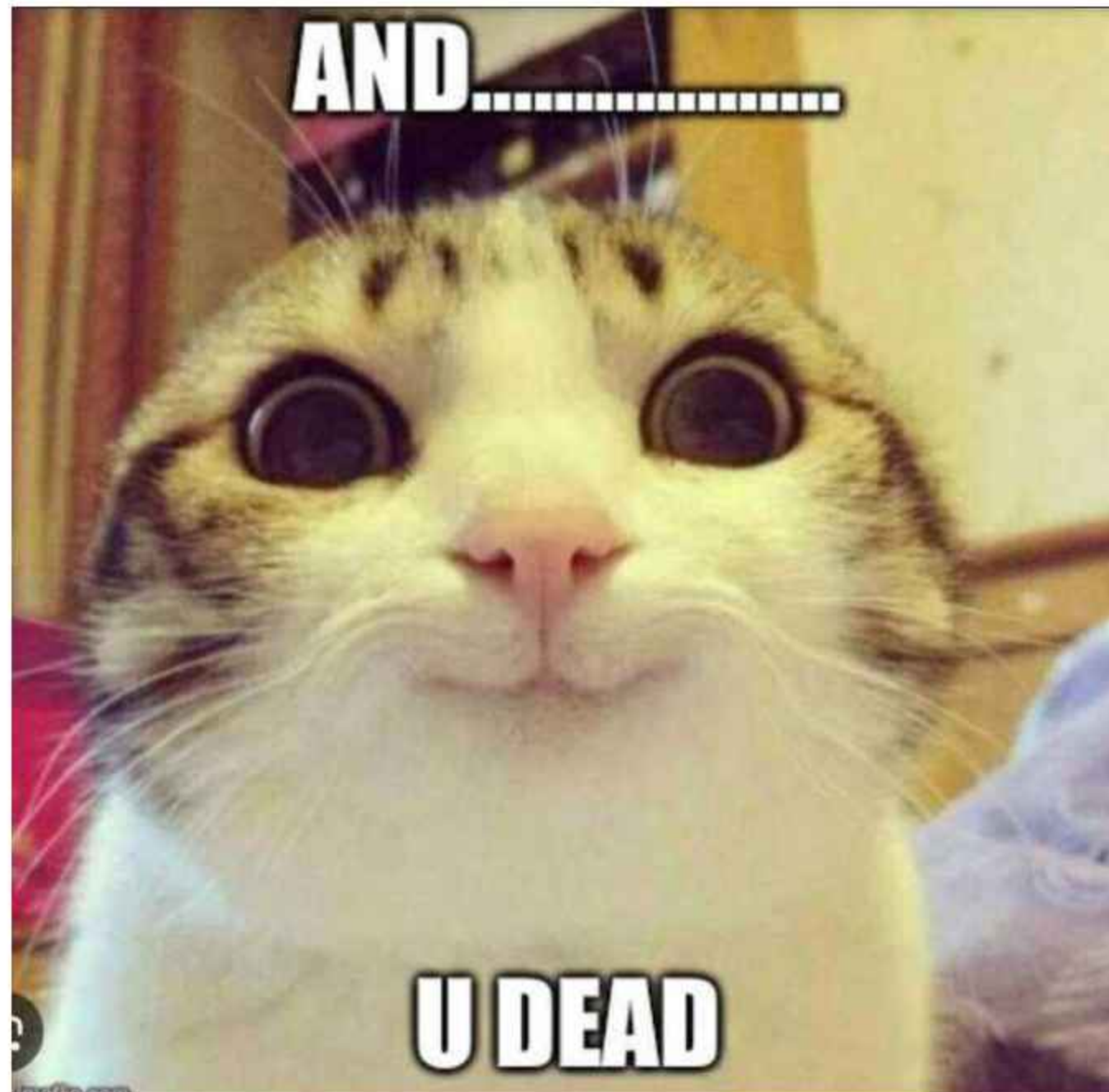


**POUR CONNAÎTRE SES FAIBLESSES
ET SES FORCES**



VOUS DEVANT LA MONTAGNE D'OPTIONS QU'ON VOUS PROPOSE

VOUS DEVANT LES QCMS AU DÉBUT DU SEMESTRE



VOUS APRÈS LES SÉANCES MÉTHODOS DU TUTORAT



MÉTHODE ÉCRITURE/NIMP BY



**VOUS AVANT L'ATELIER
MÉTHODO DEVANT LES QCMS**



LAURIANE

**VOUS, SUPER CHILL FACE
AUX QCMS APRÈS
L'ATELIER MÉTHODO**



MAIS, COMMENT APPRENDRE UN COURS?

- 1) PREMIÈRE LECTURE : -J'ÉCRIVAIS TOUT CE QUI ME SEMBLAIT IMPORTANT DE RETENIR
(VOIRE QUASI TOUT #PSYCHOPATHE, MAIS J'ALLAIS VITE DONC ÇA ALLAIT)
-À LA FIN DE LA PREMIÈRE LECTURE, **QCMS +++**
- 2) DEUXIÈME LECTURE : ERREURS DES QCMS PRÉCÉDANTS+DÉTAILS
À LA FIN, **QCMS +++**
- 3) TROISIÈME LECTURE : APPROFONDISSEMENTS ET COMME D'HAB À LA FIN : **QCMSSSS++++**
- 4) 4EME, 5EME, 6EME... LECTURES : **QCMS++** AVANT LE COURS, APRÈS LE COURS ET
DE PLUS EN PLUS DE DÉTAILS





ET LE PLANNING DANS TOUT ÇA?

UN PEU DE PIF, DE MATIÈRES + AIMÉES QUE D'AUTRES, DE SÉANCES TUTORAT ET LE TOUR EST JOUÉ !

Samedi 17 février : Séance Tut n°3 – UE santé 4

JE M'EXPLIQUE...

- À L'ÉCHELLE DE LA SEMAINE,

SÉANCES TUT' = DEADLINE, JE DEVAIS AVOIR VU
TOUS (OU PRESQUE) LES COURS PRÉVUS À LA
ST ET ÇA SUR 3J (MERCREDI JEUDI
VENDREDI=FRAIS DANS LA TÊTE), LES 3 AUTRES
J (DIMANCHE LUNDI MARDI=AUTRE(S) UE(S))

Masquer

ECUE7

- Anatomie Générale :
 - Introduction à l'anatomie générale
 - Appareil digestif
 - SNC + SNV + SNP
 - Membre supérieur
 - Membre inférieur
 - Anatomie générale du Thorax
- Microbiologie :
 - Cycle de Réplication Virale : Exemple du VIH
 - Variabilité des Virus à ARN : la Grippe
 - Structure, Classification et Identification
 - Mode d'Evaluation de l'Activité Antibactérienne

ECUE8

- Histologie :
 - Introduction à l'histologie
 - Préparation tissulaire
 - Tissus conjonctifs
 - Tissu cartilagineux
 - Tissu osseux
 - Ostéogénèse
 - Tissu musculaire strié squelettique
 - Tissu nerveux partie 1 ET 2
 - Tissu rénal
 - Tissu cardiaque
 - Tissu lisse
- Embryologie :
 - Introduction à l'embryologie (50)
 - Semaine 1
 - Semaine 2
 - Semaine 3
 - Semaine 4 et délimitation
 - Evolution de l'épiblaste secondaire
 - Evolution du mésoblaste

ET LE PLANNING DANS TOUT ÇA?

UN PEU DE PIF, DE MATIÈRES + AIMÉES QUE D'AUTRES, DE SÉANCES TUTORAT ET LE TOUR EST JOUÉ !

JE M'EXPLIQUE...

8H-12H : MATIÈRE PAS AIMÉE (= DIFFICILE POUR MOI)
(À 10H PAUSE DE 5/10 MNS)

12H-13H : MANGER

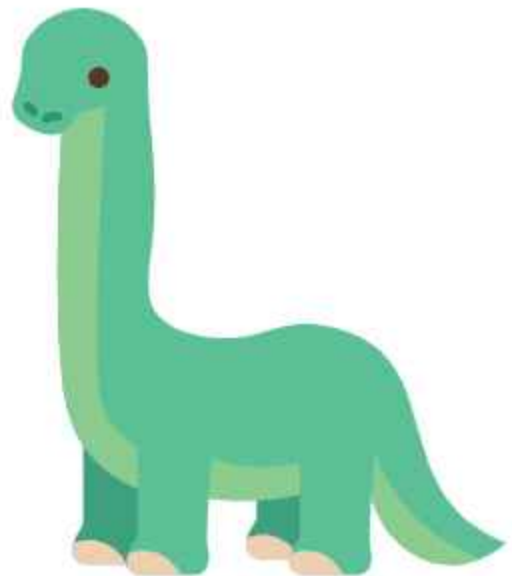
- À L'ÉCHELLE DU JOUR, (8H-20H)

13H-16H : MATIÈRE UN PEU CHILL CAR DIGESTION

16H-16H20 (APPROX) = PAUSE

16H20-18H45 : MATIÈRE **TRÈS** CHILL

18H45-20H : QCMS OU FLASHCARD (POUR LA KINÉ) OU COURS CHILL

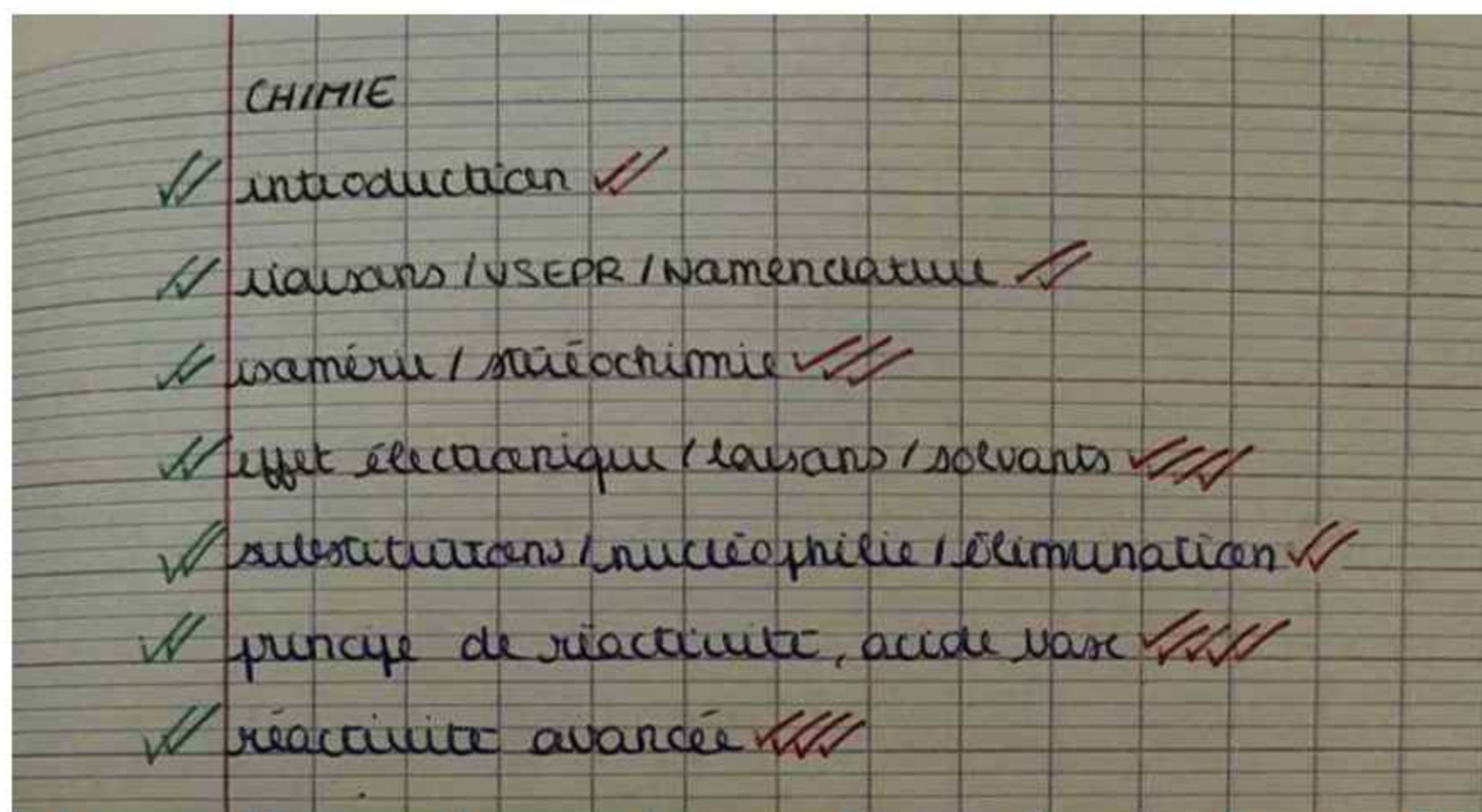


(N'AYEZ PAS PEUR D'ALTERNER ENTRE PLUSIEURS MÉTHODES SI JAMAIS LES COURS RENTRENT PAS)

COMBIEN DE FOIS UN COURS DANS LE SEMESTRE?

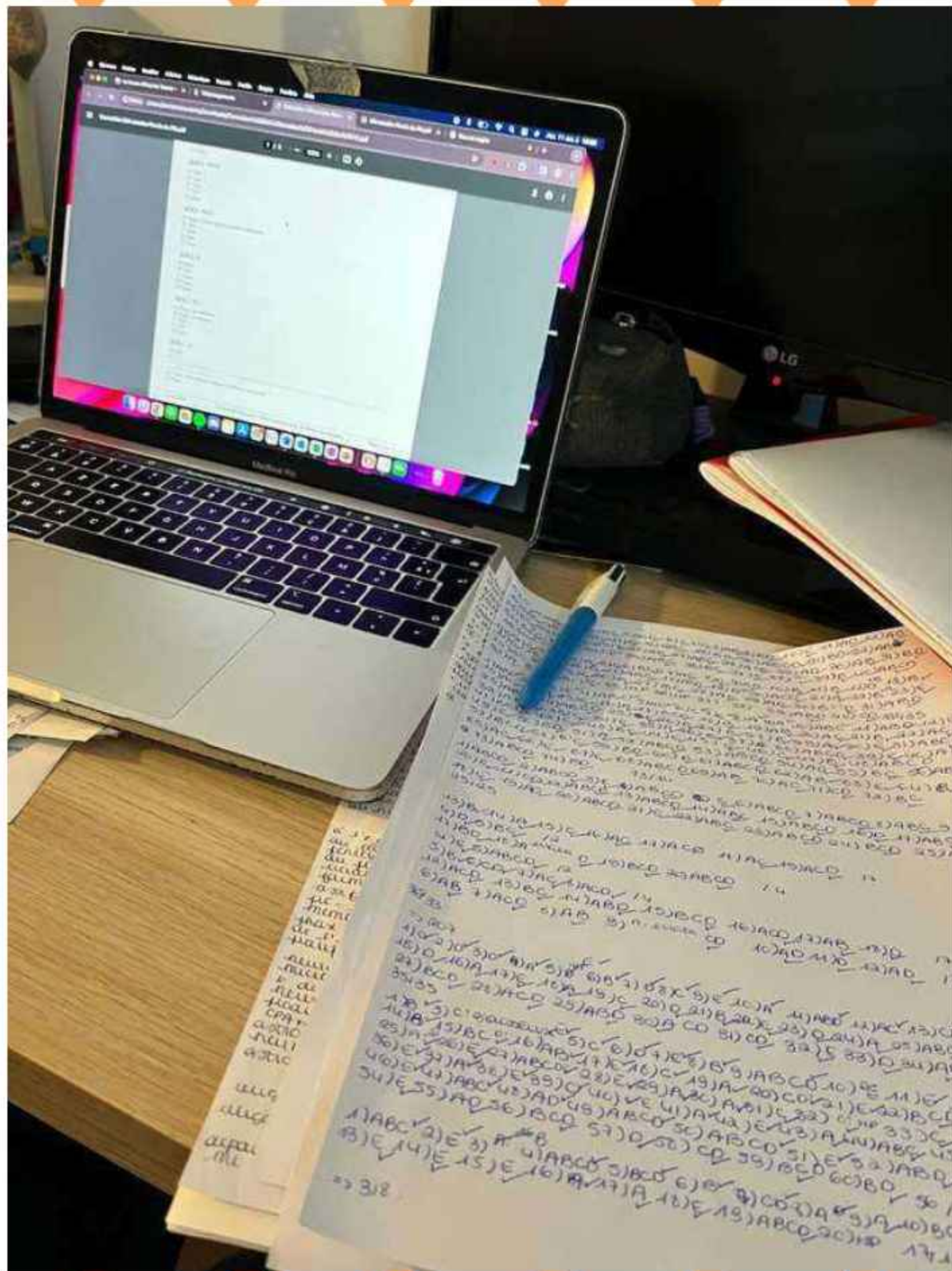
ET BAH... ÇA DÉPEND...

J'AVAIS UN CARNET DE SUIVI OÙ JE RECENSAIS LE NOMBRE DE FOIS OÙ JE VOYAIS UN COURS = SUIVI DE L'ÉVOLUTION + NON NÉGLIGENCE DES COURS ++



EX DE LA CHIMIE : **ROUGE** = NB DE FOIS QUE LE COURS EST VU

VERT = NB DE FOIS QUE LES ANNALES SUR LE COURS SONT FAITES



PÉRIODE DE RÉVISION

-PAGES ENTIÈRES DE **QCMS**
(ANNATUTS/ANNALES/DMS...) SUR
TOUS LES COURS D'UNE MATIÈRE QUE
J'AVAIS CHOISI DE RÉVISER CE JOUR

-RELECTURE DES COURS MOINS
MAÎTRISÉS

-CARNET D'ERREURS +++

CONSEILS DE FIN, EXPÉRIENCE PERSO...

- CE N'EST PAS GRAVE DE SE RENDRE COMPTE AU BOUT DE QUELQUES TEMPS QUE VOTRE MÉTHODE DE TRAVAIL NE VOUS CONVIENT PAS ++
- ENTOUREZ VOUS +++ NE RESTEZ PAS SEULS, LES PARRAINS/MARRAINES SONT LÀ POUR VOUS !!
- SORTEZ AU MOINS UN SOIR DANS LA SEMAINE POUR VOUS CHANGER LES IDÉES
- MANGEZ BIEN ET DORMEZ BIEN ++++++
- CROYEZ EN VOUS, VOUS ÊTES CAPABLES DE GRANDES CHOSES <3



**MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION**

