

## Examens : la règle A B C D E F pour les réussir

La note obtenue à un examen se décompose en 3 tiers : 1/3 pour la compréhension de la question, 1/3 pour les connaissances qui permettent d'y répondre, 1/3 pour la façon d'y répondre.

La suite est très logique :

**A** comme **Aliments** - Le cerveau a les mêmes contraintes que les muscles : il a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie est apportée par les aliments. Pour que le cerveau fonctionne bien, il faut manger correctement.

Avant un examen, faites un repas suffisant pour tenir le coup longtemps. Emportez un « en-cas » (banane, chocolat, etc.) à grignoter dès que vous vous sentez la tête vide ou le ventre creux.

**B** comme **Boissons** - Tous les sportifs le savent : la déshydratation provoque rapidement une baisse de performance. Pendant vos révisions, pensez à boire suffisamment d'eau et, le jour de l'examen, emportez une bouteille d'eau et buvez-en une gorgée de temps en temps.

**C** comme **Constance** - Le plus difficile pour l'être vivant est de s'adapter au changement et gérer les à-coups : le plus efficace et le moins fatigant pour acquérir des connaissances consiste à apprendre régulièrement et sans à-coups. S'y prendre à temps et réviser un peu chaque jour est le meilleur moyen d'arriver calme et reposé à un examen. D'ailleurs, personne ne vous demande de tout savoir et le savoir ne représente qu'un tiers des points.

**D** comme **Dormir** - Le cerveau a besoin de sommeil pour fonctionner : se priver de sommeil les jours précédant l'examen est le meilleur moyen d'arriver totalement abruti le jour de l'épreuve. Si vous êtes incapable de bien comprendre les questions qu'on vous pose, vous êtes sûr de tout rater et bien comprendre la question, c'est déjà avoir un tiers de la note.

**E** comme **Expression** - Si votre réponse est incompréhensible, même un correcteur compréhensif ne pourra que vous mettre une mauvaise note : entraînez-vous à bien vous exprimer, la façon de répondre aux questions représente un tiers de la note.

Si vous ne savez pas quoi dire, commencez par montrer que vous avez compris la question.

**F** comme **Fun** - Le rire est le propre de l'homme : si on ne prend plus le temps de rire, on devient plus bête.

Pendant les révisions et dans les jours qui précèdent l'examen, faites des pauses détente. Vous en saurez peut-être un tout petit peu moins, mais vous comprendrez beaucoup mieux tout ce que vous avez appris...

Source : Open Rome

## Le Dico du doc



### Porte



Invention humaine qui permet de franchir un mur en créant une ouverture provisoire pouvant se refermer ensuite.

Dans les comédies, les portes claquent et doivent être ouvertes ou fermées.

Pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant, les portes posent 2 sortes de problèmes moins comiques :

- ouvrir et fermer la porte : pour atteindre la poignée et tirer la porte, il est souvent utile d'installer une poignée de plus grande taille (pour allonger le bras de levier) et d'y accrocher une grosse ficelle qu'on peut attraper et qui permet de tirer la porte sans atteindre la poignée.

- passer dans la porte : la largeur nécessaire dépend de celle du fauteuil, soit de la corpulence de la personne et du type de fauteuil utilisé. Dans l'idéal, l'ouverture doit faire au moins 83cm.

Les portes coulissantes sont souvent une alternative bien utile.

Source : Open Rome.

## Météo antibio

### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens élevé

Sources : ECDC, Open Rome, Santé Publique France

### En mai, les graminées font ce qui leur plaît Semaine du 6 au 13 mai 2016

