

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Avec une dernière semaine de cours avant la période des examens, je m'assure de me prendre de l'avance et de déjà commencer à m'y préparer.

Les examens vous stressent?

1. Faites des exercices d'étirement
2. Ayez une bonne nuit de sommeil
3. Prenez une grande respiration
4. Mettez-vous à la tâche



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

