

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

En guise d'une bonne préparation jusqu'aux derniers examens, je m'engage à :

- a) Faciliter le sommeil avec une boisson chaude décaféinée, une douche chaude ou un bain;
- b) Éveiller les sens afin de mieux gérer le stress, l'irritabilité et la fatigue;
- c) Utiliser la minuterie pour me fixer des périodes d'études spécifiques et me permettre des pauses;
- d) CONTINUER D'ÉTUDIER!



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

