PROCRASTINATION ET HYGIÈNE DE VIE

APPLICATIONS POUR IOS ET ANDROID

Créé par : Annabelle Hamilton (stagiaire T.E.S.) pour les Services adaptés, A-16.

L'ÉTUDIANT TYPE QUI FAIT DE LA PROCRASTINATION

- Chaque session, je me fais un horaire, mais je n'arrive pas à le respecter.
- Quand je prévois réaliser une tâche, elle me prend toujours plus de temps que prévu puisque je me distraie souvent (ex.: cellulaire, Facebook, etc.)
- J'ai de la difficulté à m'asseoir et à me mettre en action.
- Je me trouve des excuses pour remettre la réalisation d'une tâche à plus tard.
- Une fois assis et prêt à travailler, je trouve plusieurs prétextes pour me relever.
- Je ne sais pas par où commencer.
- La tâche me semble trop grosse, trop difficile, etc.

L'IMPORTANCE DE L'HYGIÈNE DE VIE DANS VOS ÉTUDES

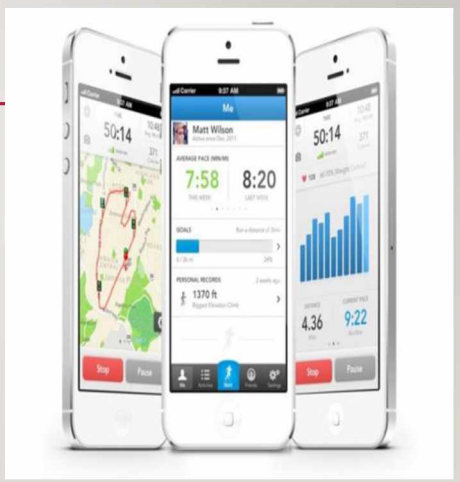
- L'hygiène de vie à un impact direct sur l'attention, la motivation et le moral.
- SOMMEIL: Il est important de dormir un minium de 7 heures par nuit pour être en forme le lendemain et être disposé à écouter en classe et à être concentré.
- SPORTS: Pendant et après l'activité physique, le cerveau fabrique de l'endorphine qui va entraîner cette sensation de bien-être et de confiance en soi. Cette hormone permettrait d'éviter la dépression et l'angoisse (maîtrise de soi, défoulement, plaisir de réussir, etc.)*
- ALIMENTATION: Une alimentation saine permet au cerveau de mieux se concentrer. Quand on ne mange pas assez; on est moins concentré et moins attentif en classe.

LE SPORT

Applications

RUN KEEPER

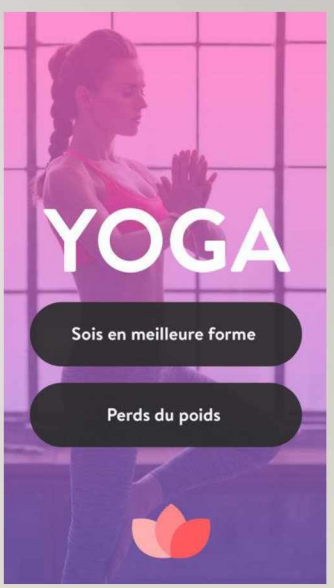
- Fonction principale: accompagner ceux qui veulent perdre du poids en faisant de l'exercice.
- RunKeeper offre d'excellents programmes gratuits d'entrainement et un support web qui permet d'accéder à ses statistiques en ligne.
- **Gratuit sur IOS et Androïd**



ASANA REBEL – YOGA ET FIRNESS

- Gratuit sur IOS et Androïd

- Les entraînements courts conçus (vidéos) par des athlètes et des experts en yoga fournissent de vrais résultats.
- <u>Certains programmes sont conçus pour la relaxation.</u>
- Des exercices pour pratiquer les différentes positions de yoga sont accessibles : cette application est excellente pour s'initier au yoga tout en se détendant!



LE SOMMEIL

Applications

CÉGEP DE LÉVIS LAUZON

SLEEP CYCLE ALARM CLOCK

- Le sommeil passe par différentes phases, du sommeil léger au sommeil paradoxal. La phase durant laquelle retentit l'alarme détermine en grande partie votre bien-être au moment du réveil. Cette application analyse votre sommeil et vous réveille dans la phase la moins profonde!
- **Gratuite sur IOS**
- **Application équivalente sur Androïd : *Cycle de Sommeil Suivi Réveil* (gratuite)**

LA PROCRASTINATION

Applications

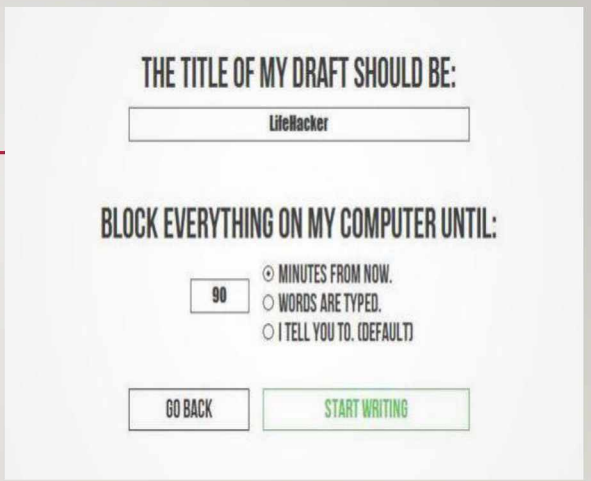
CEGEP DE LÉVIS LAUZON

GOALMAP

- Trouvez l'inspiration pour vous lancer dans de **nouveaux défis**: Sport et Santé, Connaissance, Arts, Voyages, Travail, Vie sociale, Spiritualité, etc.
- Définissez clairement vos aspirations avec des objectifs SMART.
- Choisissez vos propres cibles et fixez-vous des objectifs précis: vous aurez deux fois plus de chances de les atteindre.
- Entretenez de bonnes habitudes et restez motivés.
- Le feedback immédiat vous encourage à créer des comportements positifs.
- **Gratuit sur IOS et Androïd**

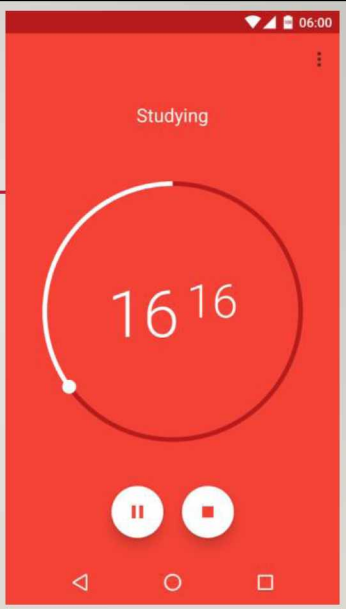
FORCEDRAFT

- Programme qui bloque toutes les applications ou l'accès à internet pour se concentrer sur une tâche (étude, travail, devoir).
- Fonctionne sur les ordinateurs seulement.
- Possibilité de régler le «blocage» selon : une durée désirée ou un nombre de mots écrit.
- **Téléchargement gratuit :** https://forcedraft.fr.uptodown.com/windows



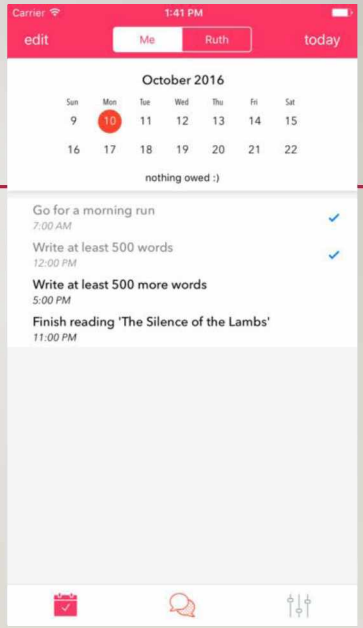
POMODORO | FOCUS KEEPER

- La technique de Pomodoro permet de réaliser une tâche grâce à l'enchaînement suivant :
  - 25 minutes de travail suivi de 5 minutes de pause (4X)
  - 15 minutes de pause
  - Reprise des cycles de travail
- Favorise la mise en action, la concentration, le maintien de l'attention et l'avancement de la tâche.
- **IOS: 1.99$**
- **Plusieurs applications similaires gratuites sur Androïd**



PROJECT KAERUS

- Vaincre la procrastination à l'aide du travail en équipe!
- Synchronisez : horaire, tâches, devoirs avec votre coéquipier. Donnez-vous des défis!
- Vous pourrez vous parler et échanger sur les périodes d'études ou de travaux.
- Fixez-vous des objectifs et encouragez l'autre!
- **Gratuit IOS**
- **Non disponible sur Androïd**



L'ALIMENTATION

Applications

CEGEP DE LÉVIS LAUZON

TEMPS DE L'EAU – POUR LA SANTÉ

- Les avantages de boire de l'eau pour votre bien être :
  - Lutter contre le stress et la fatigue
  - Bonifier votre teint
  - Améliorer votre santé
  - Perdre du poids
  - Rester en forme et endurant
  - Prévenir les calculs rénaux
  - Soulager des maux de tête
- S'appelle *Water Time* sur IOS.
- **Gratuit sur Androïd et IOS**