

**Les examens de fin d'année sont un moment important pour les étudiants. Laissez-nous vous montrer quelques bons plans pour bien étudier sans se ruiner la santé.**

### Planifier son étude

Vous n'avez que quelques jours pour revoir la matière de toute une année. Avant de commencer à étudier, faites un calendrier et respectez-le. Cela vous permettra de ne pas vous sentir dépasser par la matière.

Fixez-vous des objectifs **réalistes**. N'oubliez pas que vous n'aurez pas tout le temps la même énergie.

### Faire du sport

N'oubliez pas de vous détendre un peu. L'idéal, c'est faire du sport pour libérer le stress. Profitez donc des pauses pour aller courir ou sortir votre vélo.



### Vivre sainement

Lorsque vous étudiez, préférez **une alimentation saine et respectez vos heures de sommeil**. Comme on dit, rien ne vaut "un esprit sain dans un corps sain".

Pour terminer, n'oubliez pas que le défi c'est aussi de passer l'examen, pas uniquement de l'étudier. Evitez de dépenser toute votre énergie pendant l'étude et gardez-en pour l'épreuve elle-même!



### Diplôme en poche?

Si vous avez passé vos derniers examens et que vos études sont terminées, vous devez vous inscrire comme titulaire. C'est le cas si vous approchez de vos **25 ans**, que vous avez signé votre premier contrat de travail ou que vous percevez une allocation d'attente.

Comme vous êtes **gratuitement** membre de la CAAMI, vous économisez annuellement une petite somme d'argent que vous pouvez placer ailleurs!

### Plus d'infos?

Demandez conseil à votre office régional ou à notre service information, qui vous dira quelles sont les procédures pour devenir titulaire à la CAAMI.

Vous pouvez téléphoner gratuitement au **0800 11 292** ou envoyer un mail à l'adresse e-mail **info@caami-hziv.fgov.be** ou visiter notre site web **www.caami.be**.

Bonne chance!

