

10 conseils pour une année scolaire réussie !

Conseil n°1 : Aie un sommeil régulier. Un sommeil de bonne durée et de bonne qualité a un impact positif sur les capacités physiques et intellectuelles.

Conseil n°2 : Adopte une bonne hygiène alimentaire. Une alimentation saine et équilibrée a un effet positif sur la santé, tout en te permettant d'utiliser au maximum toutes tes facultés.

Conseil n°3 : Organise ton travail, apprends à anticiper en gérant ton temps. N'attends pas le dernier moment pour faire tes exercices ou pour commencer le devoir que tu dois rendre le lendemain.

Conseil n°4 : Chasse les idées négatives. Positiver est particulièrement important pour rester zen et motivé.

Conseil n°5 : Adopte une méthode de travail efficace. Relis systématiquement tes cours, refais les exercices donnés en classe. Révise tes leçons régulièrement cela te permettra de stimuler ta mémoire.

Conseil n°6 : Limite les distractions numériques (jeux vidéo, téléphone mobile, ordinateur, musique).

Conseil n°7 : Prépare ton matériel ainsi que tes vêtements la veille au soir.

Conseil n°8 : Pratique une activité physique régulière.

Conseil n°9 : Sois assidu et attentif à tous les cours.

Conseil n°10 : Ne te compare pas aux autres !!! Fais de ton mieux tout simplement.