



# 10 conseils pour une année scolaire réussie



**Conseil n° 1 : Ayez 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 : Adoptez une bonne hygiène alimentaire. Une alimentation saine et équilibrée a un effet positif sur la santé, tout en vous permettant d'utiliser au maximum toutes vos facultés.





**Conseil n° 3 : Organisez votre travail, apprenez à anticiper en gérant votre temps. N'attendez pas le dernier moment pour faire vos exercices ou pour commencer le devoir que vous devez rendre le lendemain.**





**Conseil n° 4 : A la maison, mettez-vous au calme pour travailler efficacement.**

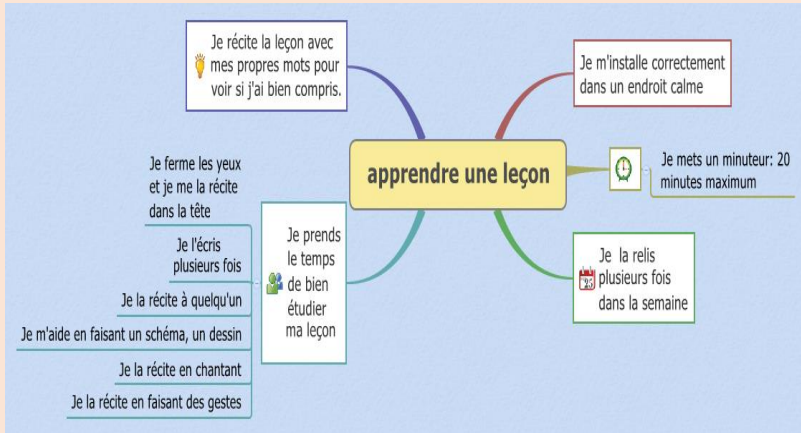




**Conseil n° 5 : Adoptez une méthode de travail efficace. Relisez systématiquement vos cours, refaites les exercices donnés en classe. Révissez vos leçons régulièrement cela vous permettra de stimuler votre mémoire.**







**Conseil n° 6 : Apprenez à prendre des notes et faites des schémas pour réviser ce que vous avez appris en classe.**





**Conseil n° 7 : Limitez les distractions numériques (jeux vidéo, téléphone mobile, ordinateur, musique).**







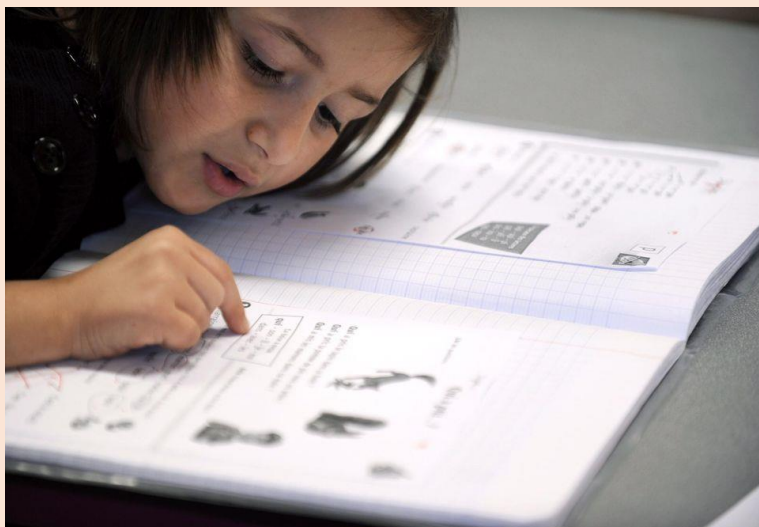
**Conseil n° 8 : Préparez votre matériel ainsi que vos vêtements la veille au soir.**





**Conseil n° 9 : Pratiquez une activité physique régulière.**





**Conseil n° 10 : Soyez assidus et attentifs à tous les cours.**

