



10 Conseils

pour une rentrée scolaire réussie !

Ça y est, tout le monde a repris le chemin de l'école ! Voici 10 conseils pratiques pour réussir votre année scolaire :

Ayez un sommeil régulier. Un sommeil de bonne durée et de bonne qualité a un impact positif sur les capacités physiques et intellectuelles.

1



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.

2



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 présenter le lendemain.

3



Fixez-vous des objectifs (ex: consacrer une à deux heures par jour à votre travail de classe)

4



Adoptez une méthode de travail efficace. Relisez systématiquement vos cours, refaites les exercices donnés en classe. Revisez vos leçons régulièrement cela vous permettra de stimuler votre mémoire.

5



Apprenez à prendre des notes.

6



Limitez les distractions numériques (jeux vidéo, téléphone mobile, ordinateur, musique).

7



Préparez votre matériel ainsi que vos vêtements la veille au soir.

8



Pratiquez une activité physique régulière.

9



Soyez assidu et attentif à tous les cours.

10

