



Comment se créer des conditions favorables au travail?

L'alimentation

Elle te donne l'énergie nécessaire pour rester en forme et pour travailler.

Quatre repas:

- le petit déjeuner:
 - ta source d'énergie pour la matinée
 - ne le loupe pas!
 - lèves-toi 15min plus tôt pour le prendre
- le déjeuner
- le goûter:
 - moment d'une pause en rentrant du collège ou du lycée et avant d'attaquer les devoirs
- le dîner

Le sommeil

Il joue un rôle fondamental dans l'apprentissage: c'est pendant le sommeil que les connaissances se fixent.

Il élimine la fatigue.

Respecte un **rythme** (même heure du coucher et lever pendant la semaine)

L'activité extra-scolaire

Elle permet de se faire plaisir (sport, musique, dessin, théâtre, lecture...), se détendre, s'évader de l'école.