

Étape 1 : Dormir suffisamment et bouger



Dans les pages suivantes, tu vas découvrir de nombreuses choses qui te permettront de mieux retenir ce que tu dois apprendre et de mieux travailler. Mais tous ces conseils et astuces ne seront pas très utiles, si tu es en permanence trop fatigué ou si tu manques d'énergie. Les quatre recommandations de cette page et de la suivante te présentent des aspects qui sont des conditions essentielles à la réussite scolaire.

Dormir suffisamment

Astuce

Couche-toi et éteins la lumière tous les soirs à la même heure (22 heures au plus tard). Dors au minimum 8 heures.

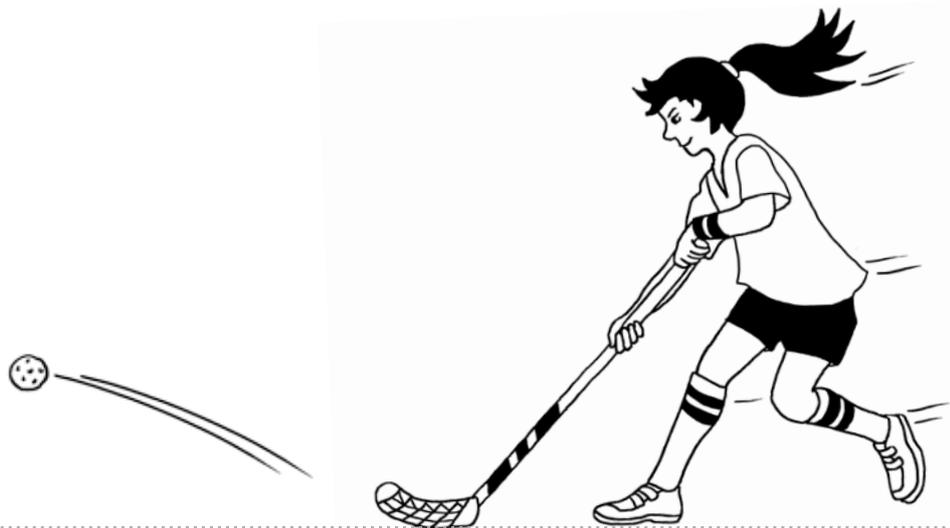
Ce n'est que lorsque tu as bien dormi que tu peux te concentrer sur tes leçons, à l'école. Si tu n'es pas bien reposé et n'as pas d'énergie, tu apprendras et travailleras mal, voire pas du tout. Veille donc à te coucher à la même heure chaque jour et à dormir au moins huit (à dix) heures. Éteins la lumière au plus tard à 22 heures !

Bouger

Astuce

Bouge tous les jours autant que possible. Chaque soir, avant de te coucher, pense à ce que tu as fait pour ton corps dans la journée et à ce que tu feras le lendemain.

Aujourd'hui, les gens restent assis trop longtemps (à l'école, devant la télévision...) et ne bougent pas assez. Ce n'est pas étonnant qu'il y ait autant de personnes en surpoids ! Le manque d'exercice nous rend paresseux et nuit à notre corps, et à notre cerveau. Veille à faire suffisamment de sport et à bouger autant que possible : jouer dehors, marcher régulièrement, pratiquer un peu de gymnastique à la maison.



Exercice 1

Prends une feuille. Écris le titre : « Sommeil et activité physique ». Inscris la date d'aujourd'hui sur la première ligne. Sur la ligne suivante : « Activité physique aujourd'hui... » (écris sous quelle forme et combien de temps tu as fait du sport.) Sur la ligne suivante : « Lumière éteinte à ... heures ». Remplis cette fiche aujourd'hui, ainsi que pendant les 10 à 14 jours qui viennent, toujours le soir. N'oublie pas d'éteindre la lumière toujours à la même heure !