BIEN RÉUSSIR :
JE ME METS EN CONDITION !

La recherche en neurosciences suggère que

- le sommeil,

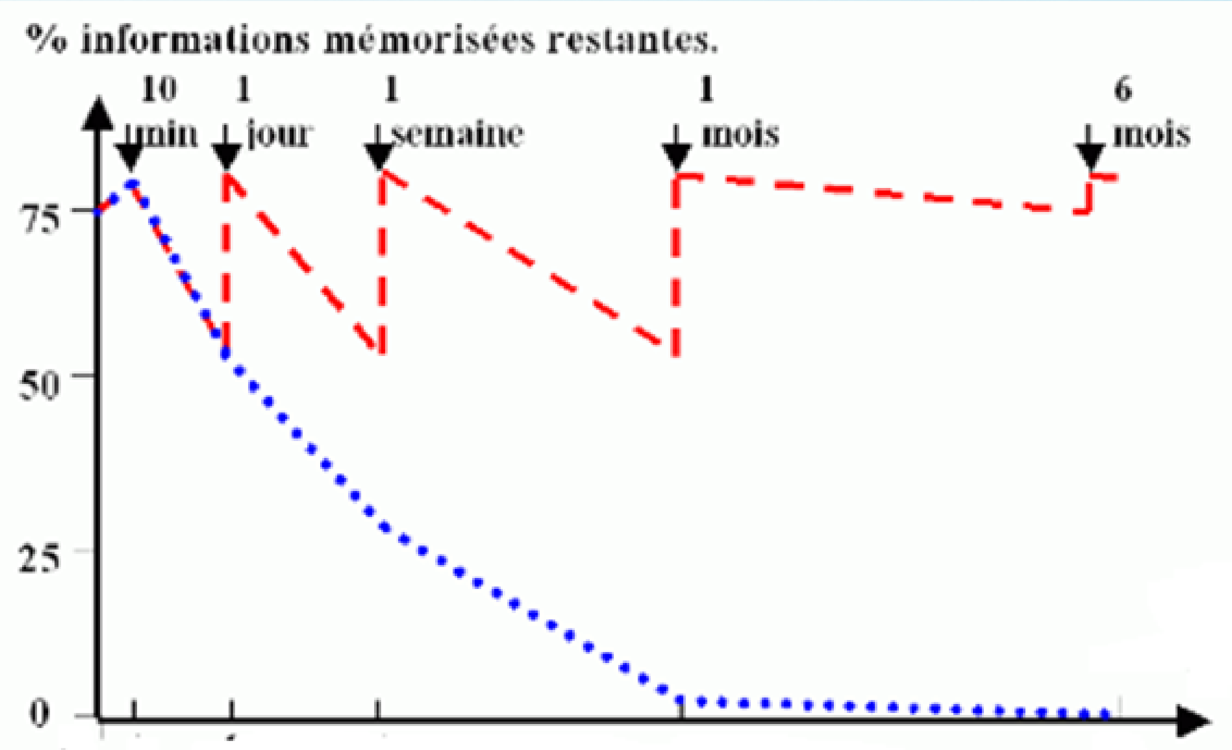
- l’alimentation,

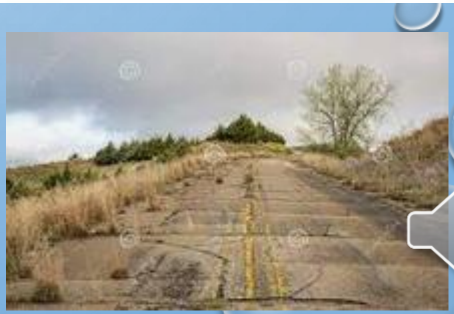
- l’exercice physique

constituent les bases physiologiques de la réussite.

BIEN RÉUSSIR : J’ENTRAINE MA MÉMOIRE !

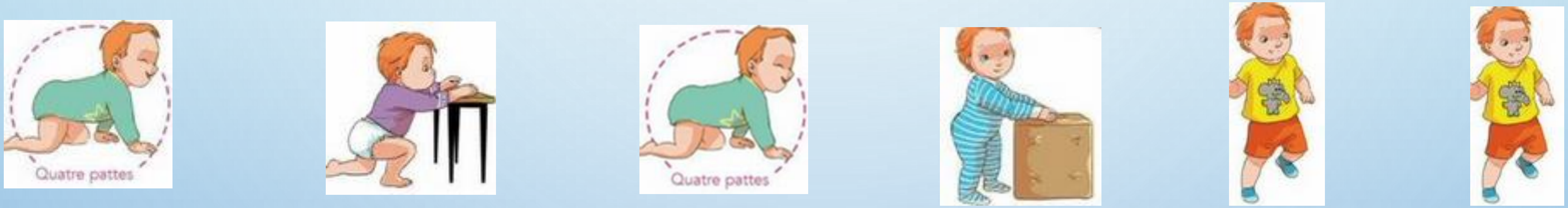
- ETRE ACTEUR
- APPRENDRE DANS LE TEMPS : RELIRE LES LEÇONS LE SOIR MÊME, PUIS DEUX JOURS APRÈS, PUIS UNE SEMAINE APRÈS ET ENCORE UN MOIS APRÈS…
- S’ENTRAINER POUR AUTOMATISER





BIEN RÉUSSIR : J'APPRENDS DE MES ERREURS !

- **L'APPRENTISSAGE N'EST PAS UN PROCESSUS LINÉAIRE. IL PASSE PAR ESSAIS, TÂTONNEMENTS, ERREURS, ÉCHECS…**



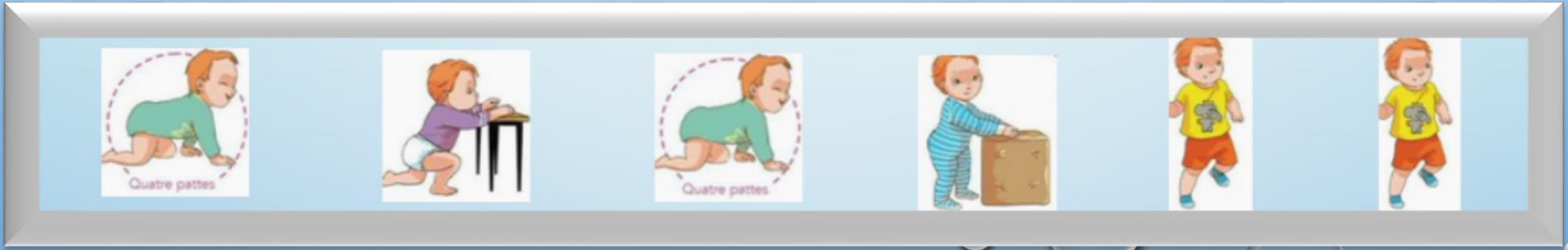
- **L'ERREUR, SI ELLE EST REPÉRÉE ET ANALYSÉE, PERMET UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE LA NOTION ÉTUDIÉE.**
- **PAR CE TRAVAIL, ON DÉCOUVRE AUSSI SON PROPRE FONCTIONNEMENT INTELLECTUEL ET ON GAGNE EN AUTONOMIE.**

BIEN RÉUSSIR : JE RETIENS !

JE PRENDS SOIN DE MOI

J’ENTRAINE MA MÉMOIRE

J’APPRENDS DE MES ERREURS


Quatre pattes
Quatre pattes