

Bien dans son corps,

Bien dans sa tête.

Voici quelques petits conseils pour une concentration au **TOP!!!**

Prépare-toi un *PLANNING* journalier

Astuce : Commence par ce que tu aimes le moins, et garde ce que tu préfères pour la fin.

L'intérêt génère la motivation et la motivation entraîne la concentration.

Dormir entre  
8 et 10 heures  
chaque nuit.

Boire régulièrement de l'eau, c'est essentiel pour le bon fonctionnement de ton cerveau et de ton corps.

Alimentation équilibrée ; 4 repas par jour

## BOUGER...

Même si les conditions actuelles ne sont pas propices à faire du sport comme nous en avons l'habitude, il y a tout de même des SOLUTIONS!!!



YouTube propose en live des entraînements de cardio, gainage, yoga..., très bon moyen de découvrir de nouvelles activités.

Si tu as un jardin profite-en pour aller marcher un peu, t'aérer, respirer l'air frais..

Tu peux suivre la proposition de parcours d'activités élaborée par les professeurs d'EPS du collège ». <http://www.clg-nenuphars-breval.ac-versailles.fr/spip.php?article1146>

**Faire des pauses** régulièrement, après chaque session de travail par exemple ( une session = une matière).

Une pause de 5 minutes toutes les 45 min de travail est bénéfique pour ta concentration!!

Quand tu es en session travail évite les stimuli extérieurs...

Téléphone en silencieux, pas de télé, pas de console...

Ton cerveau ne sera que plus performant si il traite les informations les unes après les autres.





Se détendre...

Réseaux sociaux

Un épisode de ta  
série préférée

Écouter de la musique

Dessiner

Lire

Profiter de ses proches

*« C'est par le bien-faire que se crée le bien-être »*

*Anonyme*