

Emploi du temps



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Matin : prendre un gros petit déjeuner car le cerveau consomme 20% de l'énergie du corps !

8h30 - 12h30 meilleur moment de la journée pour apprendre

Être très attentif, poser des questions, ne pas quitter le cours sans avoir compris

**Travailler sans écran, sans portable, sans musique
Travailler intensément par petites plages de 20-30mn,
puis faire une pause**

**Extinction des écrans au moins une heure avant le coucher
Relire les leçons apprises avant de dormir,
cela améliore la mémorisation pendant le sommeil paradoxal**

Travailler et apprendre le matin

**Le WE ne pas changer de rythme,
il faut se lever tôt
et faire plus tard une sieste plutôt
qu'une grasse matinée.**

Activités

Relire le soir



ÉCOLE

