



**Voici les 10 meilleurs conseils à suivre pour passer une année scolaire extraordinaire et réussir a son examen.**

1. Ayez un sommeil régulier. Un sommeil de bonne durée et de bonne qualité a un impact positif sur les capacités physiques et intellectuelles.
2. Adoptez une bonne hygiène alimentaire. Une alimentation saine et équilibrée a un effet positif sur la santé, tout en vous permettant d'utiliser au maximum toutes vos facultés.
3. Organisez votre travail, apprenez à anticiper en gérant votre temps. N'attendez pas le dernier moment pour faire vos exercices ou pour commencer le devoir que vous devez rendre le lendemain.
4. Fixer vous des objectifs (ex: consacrer une à deux heures par jour à votre travail de classe)
5. Adoptez une méthode de travail efficace. Relisez systématiquement vos cours, refaites les exercices donnés en classe. Révisez vos leçons régulièrement cela vous permettra de stimuler votre mémoire.
6. Apprenez à prendre des notes.
7. Limitez les distractions numériques (jeux vidéo, téléphone mobile, ordinateur, musique).
8. Préparez votre matériel ainsi que vos vêtements la veille au soir.

9. Pratiquez une activité physique régulière.
10. Soyez assidu et attentif à tous les cours.

**source: onisep.fr**

---