



Comment favoriser les apprentissages

publié le 08/09/2021

Les fondamentaux

Les fondamentaux qui peuvent favoriser les apprentissages à la maison :

- ▶ Bien dormir [↗](#) : entre 8 et 10 heures pour les ados
- ▶ De l'activité physique [↗](#) tous les jours
- ▶ Un petit-déjeuner équilibré [↗](#)
- ▶ De la bienveillance [↗](#) et des liens sociaux

Une petite vidéo pour présenter tout cela <https://youtu.be/YReXxx6KD0k>

