



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>



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.