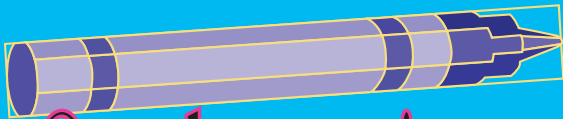


*Debout les gars, réveillez-vous, les examens approchent!*



## Quelques jours avant un examen

La réussite dépend en partie par une bonne organisation de travail. Il faut faire un planning de révisions et s'y tenir.

Mieux vaut 2h de révisions 2 fois dans la journée qu'une fois 4h.

**Evites de veiller le soir et de t'énerver.**

**Evites de te jeter sur la nourriture à n'importe quelle heure.**

**Evites les "prouesses" sportives.**

**Evites tous les excitants comme le café, thé, coka...**

Augmentes ta ration de poissons, jus de fruits frais, féculents pour faire le plein d'énergie et surtout fais des repas équilibrés à des heures régulières. Avec tous ces conseils, physiquement, tu es prêt !!!!

Et vous parents, que pouvez-vous faire ?

Vérifier les heures et lieux de convocations.

Ne soyez pas stressé pour votre enfant, vous allez le stresser...

Faites respecter le temps de sommeil

Le matin de l'examen, préparez-lui un bon petit-déjeuner, si vous pouvez et soyez optimistes

Quand tes examens sont finis, tu auras bien mérité une grande détente avec tes amis, faites une super fiesta et amusez-vous bien !!!!!