

# FACTEURS DE LA RÉUSSITE



Alimentation



Sommeil



Activités physique

## J'AI DE BONNES HABITUDES DE VIE

- Adopter une saine alimentation
- Avoir un sommeil réparateur (8-10 heures par nuit)
- Faire de l'activité physique
- Boire beaucoup d'eau
- Gérer mon stress au quotidien



## J'OPTE POUR UN ÉQUILIBRE TRAVAIL/ÉTUDES 6-9-15

- Travailler maximum 6 heures du lundi au jeudi
- Terminer au plus tard à 9h le soir
- Limiter à 15 heures le nombre d'heures de travail durant l'année scolaire



## JE M'ENGAGE DANS MA RÉUSSITE



École ouverte



Alloprof

- Participer en classe
- Poser des questions
- Faire les devoirs demandés
- Étudier en vue d'un examen
- Aller en récupération



## JE PARLE À UN ADULTE SI JE VIS DES DIFFICULTÉS



Jeunesse, J'écoute

- Parents
- Enseignants
- Éducateurs spécialisés
- Psychologues
- Directions