









# De quoi le cerveau a-t-il besoin pour bien « fonctionner » ?

Et toi ?

Conseils

  <p>_____</p>	  <p>_____</p>	  <p>_____</p>	  <p>_____</p>
<p>Que manges-tu le matin ?</p>	<p>A quelle fréquence pratiques-tu une activité physique ?</p>	<p>Combien d'heures dors-tu en moyenne par nuit ?</p>	<p>Passes-tu souvent du temps avec tes amis ?</p>
<p>Le cerveau a besoin de ..... pour se développer et fonctionner.</p> <p>→ Avoir une alimentation ....., ..... et ..... surtout au petit-déjeuner,</p> <p>→ Limiter les aliments ....., ....., .....</p>	<p>Le cerveau a besoin d'..... pour bien fonctionner.</p> <p>→ Maintenir une activité ..... régulière.</p>	<p>Le cerveau a besoin que tu ..... pour consolider les apprentissages.</p> <p>→ Dormir entre ..... heures de ..... ans,</p> <p>→ Dormir entre ..... heures de ..... ans.</p>	<p>Le cerveau a besoin de liens ..... et ..... pour bien se développer.</p> <p>→ Passer du temps avec ta ....., tes .....</p>