

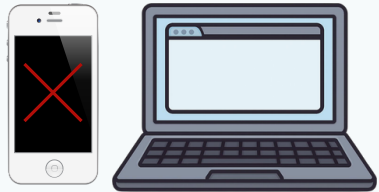
Écrans et études : des stratégies efficaces

Étudier avec intensité



Méthode Pomodoro

Travaille 25 minutes sans interruption puis prends 5 minutes de pause



Environnement sans distraction

Garde le téléphone hors de vue. N'ouvre qu'un seul onglet essentiel sur ton navigateur.



Pauses de qualité

Marche, étire-toi ou discute au lieu de regarder un écran.

Préserver son énergie

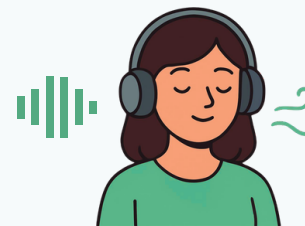
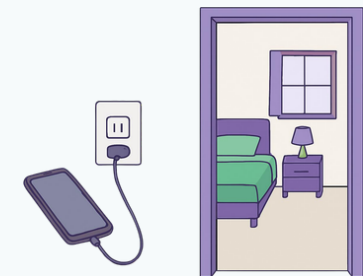


Priorité au sommeil

Évite les écrans 60 minutes avant de dormir. Un bon sommeil aide pour la mémoire.

Zone sans téléphone

Recharge tes appareils hors de la chambre pour un repos complet ou mettre en mode silencieux.



Gestion du stress

Pratique la respiration lente ou écoute de la musique sans écran.