Comment bien apprendre et réussir à l'école ?

Pour bien travailler, il faut d'abord bien dormir. Dormir est le principal moteur de la réussite scolaire. En effet, en dormant tu **30** _____ dans ta mémoire tout ce que tu as appris pendant la journée. Après une bonne nuit, tu peux trouver la **31** _____ à un problème qui te préoccupait la veille. Tu retiens mieux les données de la journée, si ton sommeil est d'une durée suffisante et de bonne qualité. La mémorisation des apprentissages de la veille est bien meilleure après une nuit à dormir.

Pour bien apprendre, il faut aussi en avoir envie. La motivation, cela ne se **32** _____ pas par les autres. On n'a jamais vu un adolescent devenir motivé parce que ses parents lui auraient dit : « Sois motivé » !. Elle ne peut venir que de toi. Si tu sais pourquoi tu étudies, tu étudieras mieux.

En plus, pour réussir à l'école, il faut apprendre à être sportif. Deux heures de sport par semaine au minimum en plus des cours d'éducation physique de l'école **33** _____ à ton bon équilibre physique et à ton mieux-être mental. Le sport **34** _____ est un excellent antistress. Faire du sport t'aidera aussi à supporter la **35** _____ physique sur une chaise qu'imposent les heures de cours en classe et les devoirs à la maison. Moins tu fais de sport, plus tu risques d'être fatigué. Certaines activités sportives, par ailleurs, comme les sports collectifs renforcent **36** _____ l'attention et la concentration.

Alors conseille à tes parents de ne pas supprimer le foot ou le basket sous prétexte que tes notes ne sont pas à la hauteur de leurs attentes.

Вставьте пропущенное слово.

1. Longes.
2. Ménages.
3. Ranges.
4. Corriges.