**SOULEYMANE SANOKHO**

**English Homework**

**Brainy dose Presents:**

12 ways to improve your communication Skill instantly

1- Show respect and appreciation

2- listen actively

3- Ask question and paraphrase

4- make eye contact

5- attention to body language

6- get rid a conversation filler

7- be brief, but specific

8- put away devices

9- validate other’s thoughts and feelings

10- never talk over people

11- watch your tone

12- Small and have positive attitude

Most important tips

2- listen actively:

listen actively because the minimum of things during a conversation is to listen to the person. To listen carefully, you have to be fully available to the other, temporally, physically and emotionally.

4- make eye contact:

Un contact visuel positif vous aide à établir un rapport avec la personne et à le maintenir engagé dans votre présentation. Il leur donne également un sentiment d’implication et transmet votre message à un niveau personnel.

9- validate other’s thoughts and feelings:

Validating someone's feelings means acknowledging them and admitting their importance. In any healthy relationship, validating a person's feelings during the conversation is essential.

.

12- Small and have positive attitude

Having a positive attitude means taking things on the safe side. Adopting positive thinking means being optimistic in all situations, having confidence in yourself and in your decisions, and having a smile

Bright side

9 proofs you can increase your brain power in a week

9- Chronic lack of sleep worsens memory

8- Prolonged stress destroys the brain

7- Love and hate have a lot in common

6- The brain id sensitive to dehydration

5- Pregnancy changes the drain’s structure

4- The abundance of sucar in the diet worsens memory and reduces the # ability to learn

3- Romantic love and maternal feelings are very similar

2- Painting improves the work the brain

1- Reding Trains the brain

The 4 most important (for me)

- Reding train the brain:

Reading is the best way to train the brain. Because by reading we meet new knowledge

- Chronic lack of sleep worsens memory:

Sleep allows to the brain to rest very well

A brain well rest reflect better when it working

- Romantic love and maternal feelings are very similar:

- Prolonged stress destroys the brain:

**Protect your body**

Eat food that’s good for you. Good food helps your bones to grow. It makes you strong and it stops you getting sick. There’s lots of water in your body. You lose water when you go to the loitet and when your body makes sweat. Drink water every day to protect your body. Go to the doctor when you get sick, and go to the dentist every year. Do exercise every day. It’s good to do exercise and it makes you happy. It’s good to sleep when you are tired, too. It’s important to protect your body

**Food for Life**

Everyone needs food to live. It gives you energy to work and play. It also gives you nutrients to grow well and stay healthy. Do you eat a balanced diet with lots of different nutrients?

Your body needs proteins to build muscles. Proteins are also important for healthy hair and fingernails. You can get lots of proteins from meat, fish, and eggs.

Dairy products, like milk, cheese and yogurt, also contain proteins. Many people don’t eat animal products, but they can get proteins from plant products. Pulses, like beans and lentils, are rich in proteins. Many grains, nuts and seeds have proteins, too.

Which of these foods do you eat?

Protégez votre corps

Mangez des aliments qui sont bons pour vous. Une bonne nourriture aide vos os à se développer. Cela vous rend fort et cela vous empêche de tomber malade. Il y a beaucoup d'eau dans ton corps. Vous perdez de l'eau lorsque vous allez au loitet et lorsque votre corps transpire. Buvez de l'eau tous les jours pour protéger votre corps. Allez chez le médecin quand vous tombez malade et allez chez le dentiste chaque année. Faites de l'exercice tous les jours. C'est bien de faire de l'exercice et ça rend heureux. Il est également bon de dormir quand on est fatigué. Il est important de protéger votre corps

Nourriture pour la vie

Tout le monde a besoin de nourriture pour vivre. Cela vous donne de l'énergie pour travailler et jouer. Il vous donne également des nutriments pour bien grandir et rester en bonne santé. Mangez-vous une alimentation équilibrée avec beaucoup de nutriments différents ?

Votre corps a besoin de protéines pour développer ses muscles. Les protéines sont également importantes pour la santé des cheveux et des ongles. Vous pouvez obtenir beaucoup de protéines à partir de viande, de poisson et d'œufs.

Les produits laitiers, comme le lait, le fromage et le yaourt, contiennent également des protéines. Beaucoup de gens ne mangent pas de produits d'origine animale, mais ils peuvent obtenir des protéines à partir de produits végétaux. Les légumineuses, comme les haricots et les lentilles, sont riches en protéines. De nombreuses céréales, noix et graines contiennent également des protéines.

Lequel de ces aliments mangez-vous ?