

10 trucs faciles

pour arriver en forme à l'école et au collège

www.dangerecole.blogspot.com



je me couche tôt



je me brosse les dents



je prends un petit
déjeuner équilibré



j'évite les écrans le matin



je prépare
mes affaires
la veille



je ne bois pas
de soda le matin



je ne traîne pas
pour tout faire



je fais ma toilette



je prépare mes habits
la veille



je me lève assez tôt
pour tout faire
calmement