

10 trucs faciles

coche ce que tu fais déjà...

pour arriver en forme à l'école

je me couche tôt



je m'habille seul



je me lève assez tôt
pour tout faire
calmement



j'évite les écrans



je prends
un petit-déjeuner
équilibré



je me brosse
les dents



je pense
à mes affaires



je ne bois pas
de sodas le matin



je me débarbouille



je ne traîne pas
pour tout faire

