

Pour arriver en forme à l'école.....

Nous constatons cette année encore, que les enfants arrivent très fatigués à l'école et pas toujours dans les meilleures conditions. Nous essayons de les sensibiliser à certaines petites habitudes simples à prendre quotidiennement pour leur bien-être.

Il serait intéressant de relire ces petites images avec votre enfant à la maison, en essayant de les appliquer, si vous ne le faites pas déjà. Merci de votre aide !

<p>je me couche tôt</p> 	<p>pour arriver en forme à l'école</p> 	<p>je m'habille seul</p> 
<p>je me lève assez tôt pour tout faire calmement</p> 		<p>j'évite les écrans</p> 
<p>je prends un petit-déjeuner équilibré</p> 	<p>je me brosse les dents</p> 	<p>je pense à mes affaires</p> 
<p>je ne bois pas de sodas le matin</p> 	<p>je me débarbouille</p> 	<p>je ne traîne pas pour tout faire</p> 