

CHECK-LIST

Rentrée des classes

J-15 : les dernières vérifications

- Revoir le programme scolaire
- Vérifier l'assurance spéciale école
- Penser à la cantine et au bus

J-8 : la préparation physique

- Se détendre
- Reprendre un bon rythme de sommeil
- Se faire beau
- Penser aux activités extrascolaires

J-1 : l'anticipation

- Reprendre ses routines du matin et du soir
- Mettre le réveil à sonner

