

BACK TO SCHOOL TIPPS

- ❖ Schaue auf der Packliste nach, was du in deinen Schulsack einpacken musst.
- ❖ Bevor du deinen Schulsack einpackst, putze ihn. Entferne alte Znüni-Boxen oder sonstige Sachen.
- ❖ Gehe am Abend früh schlafen.
- ❖ Damit du deinen alten Schlafrythmus wiederbekommst, versuche am Morgen nicht auszuschlafen. Stehe spätestens um 08:00 Uhr auf.
- ❖ Bereite deinen Schulsack schon am Abend vor, nicht erst am Morgen.
- ❖ Überlege dir, was du als Znüni mitnehmen willst. Packe dein Znüni aber erst am Morgen ein.
- ❖ Iss am Morgen ein gesundes Frühstück.

Und nun freue ich mich riesig euch wiederzusehen 😊