



Journal Quotidien: Mes choix Jour #1

Mon jour

1. Je me suis réveillée à 6h30 mais je me suis levée à 7h15.
2. J'ai pris le petit déjeuner. J'ai mangé un croissant et une banane. J'ai bu une tasse de café.
3. Je suis allée à l'école en voiture.
4. Je n'ai pas déjeuné. J'ai eu beaucoup de devoirs et je suis allée à la bibliothèque pour travailler.
5. Après l'école, je suis allée à McDonald's. J'ai choisi une salade avec du poulet frit, un Coca Zéro et une glace au chocolat.
6. Quand je suis rentrée chez moi, j'ai regardé la télé et j'ai lu un livre (pour m'amuser, pas pour la littérature).
7. Pour le dîner, j'ai mangé des spaghettis, et du pain beurré avec de l'ail. J'ai bu de l'eau.
8. J'ai commencé à faire mes devoirs après le dîner, mais je n'ai pas fini.
9. Je me suis couchée à minuit.

Ma réflexion

Mes bons choix sont que j'ai pris un bon petit déjeuner et un bon dîner. Aussi, je pense que c'est bon de me relaxer un peu avant de commencer à faire mes devoirs. Mais, il est important de déjeuner régulièrement et de faire de l'exercice. Demain, je peux courir après l'école et écouter un livre. Comme ça, je vais toujours avoir assez de temps pour regarder la télé si je veux. Aussi, je peux me coucher plus tôt. Comme ça, je peux me réveiller plus facilement le lendemain.