



Mình cùng thực hiện

* Tự đi ngủ và thức dậy đúng giờ:



Nên đi ngủ lúc 9 giờ tối.



Đặt báo thức & dậy đúng giờ.



* Tự giác đánh răng, rửa mặt:



* Tự đi vệ sinh:



Nền móng vững chắc - Tự tin xây dựng tương lai