



shto_po_karantiny_checkkkk

От того, что мне нечем заняться на карантине я сейчас сижу и создаю этот чек лист,
чекккккк

Развлечения

- Посмотреть фильм/сериал
- создать музыкальную подборку и послушай ее
- почитать книгу
или литературу
- посетить онлайн-трансляцию из театра
- порисовать
может быть тебе понравиться и ты всерьёз займешься этим делом)
- провести время с семьёй
- почистить память на телефоне
все мы знаем что до этого дела руки почти никогда не доходят
- поучить иностранный язык
- позвонить друзьям по видео-звонку
- приготовить кушоть

или необычное блюдо

Спорт

- Сделать зарядку
- Сделать рАсТяЖкУ
- отжаться
в меру своих сил
- Присесть(сколько сможешь)
- Покачать ПрЕсС
- Сделать планку
с каждым разом увеличивай время нагрузки)

Уборочька

- Помыть окна
- Привести документы в порядок
- протереть везде пыыыль
- Пропылесосить
- Помыть полы
- Постирать одежду
- Погладить чистое белье
- Протереть ручки дверей антисептиком

coronatype

РАЗОБРАТЬ ГАРДЕРОБ

НИЧЕГО НЕ ВЫПОЛНИТЬ ИЗ ЭТОГО ЧЕК-ЛИСТА

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?