



Полезные привычки

- Здоровый сон
7-8 часов
- Утренняя гимнастика/Зарядка
- Достаточное потребление жидкости (воды)
- Выполнение поручений/домашних заданий
- Помощь взрослым
- Чтение/Саморазвитие
- Мыть руки
перед едой/после прогулки
- Занятие спортом
бег/плавание/игры с мячом
- Уборка комнаты
- Прогулка на свежем воздухе
Пешком/велосипед/ролики