Полезные привычки

- [ ] **1.** Здоровый сон
  7-8 часов
- [ ] **2.** Утренняя гимнастика/Зарядка
- [ ] **3.** Достаточное потребление жидкости (воды)
- [ ] **4.** Выполнение поручений/домашних заданий
- [ ] **5.** Помощь взрослым
- [ ] **6.** Чтение/Саморазвитие
- [ ] **7.** Мыть руки
  перед едой/после прогулки
- [ ] **8.** Занятие спортом
  бег/плавание/игры с мячом
- [ ] **9.** Уборка комнаты
- [ ] **10.** Прогулка на свежем воздухе
  Пешком/велосипед/ролики

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

как это убрать?