



## 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*