



Каникулы с пользой

Проведи свои каникулы с пользой для себя и своих близких!

- Наладь свой режим дня**
Попробуй вставать с утра и ложиться спать в одно и то же время
- Начни правильно питаться**
Ешь чаще, но маленькими порциями
- Занимайся спортом**
Делай зарядку по утрам, это полезно для твоего организма
- Проводи больше времени с друзьями**
Это даст тебе много положительных эмоций
- выдели время для учебы**
Для того, чтобы твой мозг не ушел "в спячку" тренируй его
- Помогай своим родственникам**
Это поможет тебе получить их уважение к тебе
- Старайся больше времени проводить на свежем воздухе**
это очень полезно для твоего здоровья
- Создавай положительные моменты сам**
Сделай так, чтобы каждый день стал незабываемым
- Трать меньше времени на игры и соц.сети**
Ведь реальная жизнь и живое общение в 1000 раз лучше

Поставь себе цель, которую ты должен достичь к концу каникул

Если у тебя получится выполнить хотя бы больше половины из этих пунктов, то можно сказать, что твои каникулы были насыщенными и прошли не зря

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

как это убрать?