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 заполучить 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 сказть, что твои каникулы были насыщеными и прошли не зря

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

как это убрать?