



## Распорядок дня

То, что ты должен сделать за день

- 1.** Приготовить вкусный завтрак
- 2.** Сделать физические упражнения
- 3.** Почитать книгу
- 4.** Прибраться дома
- 5.** Уделить время учебе и саморазвитию
- 6.** Послушать приятную музыку
- 7.** Посмотреть познавательные видеоролики
- 8.** Встретиться с друзьями
- 9.** Помочь родителям
- 10.** Подготовиться ко сну

*Расслабляющая ванна, уход за кожей и тд*