



Распорядок дня

То, что ты должен сделать за день

- ☐ Приготовить вкусный завтрак
- ☐ Сделать физические упражнения
- ☐ Почитать книгу
- ☐ Прибраться дома
- ☐ Уделить время учебе и саморазвитию
- ☐ Послушать приятную музыку
- ☐ Посмотреть познавательные видеоролики
- ☐ Встретиться с друзьями
- ☐ Помочь родителям
- ☐ Подготовиться ко сну

Расслабляющая ванна, уход за кожей и тд