



Моё идеальное утро

- ☐ Открой глаза, потянись и улыбнись. Выключи будильник.
Если есть котит погладь его и побыстрей вставай с кровати и одевай халат
- ☐ Попей воды с лимоном или просто воды.
Вода с лимоном помогает хорошо взбодриться.
- ☐ Зарядка на твой выбор.
- ☐ Накормить живатных.
Если есть.
- ☐ Беги чистить зубы.
Можно с музыкой.
- ☐ Чтение
- ☐ Одеться в школьную форму.
Ну или в любую другую одежду.
- ☐ Позавтракать вкусным завтраком.
Это обязательно, так как завтрак даёт нам энергию на весь день.