



Каникулы

Обязательный распорядок на каждый день, чтобы сделать каникулы продуктивными!

7.00 - подъём

Твой организм проснулся. От души потянись. Это улучшит кровообращение.

7.00 - 7.20 - зарядка

Самое время размяться. Удели внимание йоге или зарядке. Можно сделать небольшую пробежку во дворе.

7.20 - 7.40 - завтрак

Приготовь любимый завтрак, чтобы поднять себе настроение.

7.40 - 8.00 - водные процедуры

Время привести себя в порядок.

8.00 - 8.30 - саморазвитие

Как насчёт чтения или образовательного подкаста? Удели немного времени чему-то полезному.

8.30 - 11.00 - домашние дела

В твоей комнате случайно не нужно убрать или полить цветы? Может твоей маме нужно помощь?

11.00 - 11.30 - обед

Приготовь полезный и вкусный обед для себя любимого!

11.30 - 13.00 - домашняя работа

У тебя наверняка есть задания. Не откладывай их!

13.00 - 13.30 - перекус

Сделаем перерыв. Как насчёт чая с чем-то сладким?

13.30 - 16.00 - прогулка

Выйди с друзьями или семьёй на прогулку. Парк или кино - отличный вариант!

16.00 - 16.30 - ужин

Как насчёт приготовить ужин с мамой?

16.30 - 19.00 - свободное время

Это время твоё! Займись любим делом.

19.00 - 19.30 - водные процедуры

Спа дома!

19.30 - 21.30 - подготовка ко сну

Не хочешь посмотреть серию любимого сериала?

21.30 - сон

Пора ложиться спать.

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

как это убрать?